

EDITO

Visa Info revient !

Depuis le N°5 paru en novembre 2019, la publication de votre bulletin d'information a été interrompue. Cette interruption est en grande partie imputable à la crise sanitaire qui a perturbé notre fonctionnement mais pas seulement. Un doute s'était immiscé au sein du comité directeur quant à la pertinence de ce média. Mon souci étant de connaître le degré d'intérêt des adhérents pour Visa Info, j'ai, en avril 2020, lancé une enquête de satisfaction, en ligne. Vous avez été très nombreux (près de 90%) à répondre à cette enquête, ce dont je vous remercie. Les ¾ environ d'entre vous se sont déclarés satisfaits de leur bulletin, y trouvant un réel intérêt. Ces résultats allaient dans le sens favorable à sa poursuite. Mais, les rebonds de la pandémie se sont ensuite succédés, engendrant les difficultés de reprise que vous savez. Et le temps a passé... 2 années. Aujourd'hui, le virus est toujours là, certes, mais on a appris à composer avec lui. De plus, le nouveau Président Lionel VEYRIER a manifesté le souhait ferme de relancer la publication de Visa Info. Corine NOTELTEERS, a rejoint la Commission Communication pour participer avec moi à l'élaboration de votre « feuille de chou ». De cette collaboration est né le présent N°6 de Visa Info que j'ai le plaisir de vous présenter aujourd'hui. Nous remercions vivement les animateurs qui ont produit un article sur leur activité. À notre grand regret nous n'avons pas eu la possibilité matérielle de les publier tous. Pour autant, les articles non retenus dans ce numéro sont conservés pour une diffusion ultérieure, éventuellement sur un autre support numérique. Je vous souhaite une agréable lecture.

Pour la Commission Communication
Jean Claude SALHEN

LE MOT DU PRESIDENT



Deux années de pandémie qui ont fortement affecté notre quotidien, notre mode de vie, nos relations interpersonnelles...

Mais avec plus de 400 inscriptions cette année à VISA 2000, nous ressentons un besoin pour nous tous de revivre, de faire du sport de recréer du lien social malgré la nouvelle vague virale qui nous impose des contraintes sanitaires importantes qui de plus risquent de se pérenniser et avec lesquelles nous devons composer, et nous soumettre. C'est en effet le prix à payer pour que nos activités tant intérieures qu'extérieures soient durablement possibles, et je vous remercie donc de bien vouloir scrupuleusement les respecter.

Malgré quelques difficultés organisationnelles supplémentaires inhérentes à la défection momentanée de quelques animateurs (pour passe-sanitaire essentiellement), toutes les activités proposées par VISA fonctionnent. Les animations proposées pour participer au lien social semblent appréciées comme en témoigne le succès du cochon grillé le 18 novembre. D'autres propositions très diverses vous sont également présentées, du voyage au festival des lanternes de Blagnac en décembre, à la galette des rois initialement prévue le 10 janvier mais reportée au 5 février pour raison sanitaire, en passant par le challenge « dis-moi dix mots » pour stimuler vos neurones, sans oublier l'exposition « Les talents de Visa » du 21 au 25 mars 2022. Notre équipe de bénévoles fait tout ce qu'elle peut pour vous satisfaire et pour que VISA 2000 soit une vraie famille où chacun y trouve sa place.

Le Comité Directeur se joint à moi pour vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année, et vous présenter ses vœux les meilleurs pour 2022.

Lionel VEYRIER
Président

La vie à VISA

La vie à VISA

La vie à VISA

4 juin 2021 Journée Randonneurs

Deux randonnées étaient organisées : l'une de 7 km autour du Lac de Villefort, de niveau facile, l'autre de 12 km de niveau supérieur, à Pourcharesses.

Au final les 2 groupes se sont rejoints sur le plateau de La Garde Guérin pour prendre l'apéritif en commun offert par Visa 2000 puis le repas tiré du sac, dans une atmosphère de joyeuses retrouvailles



9 septembre 2021 Repas à La Croix Clémentine

La reprise des activités a été marquée par le traditionnel repas ouvert à tous les adhérents. Il s'est déroulé pour la deuxième fois au camping de La Croix Clémentine, mais cette fois sous condition de pass sanitaire. Cette contrainte n'a cependant pas altéré la bonne humeur des participants au nombre de 158.

24 septembre 2021 Assemblées générales et célébration des 30 ans de Visa

A l'issue des Assemblées générales des exercices 2019/2020 et 2020/2021, Visa 2000 a soufflé dignement ses 30 bougies.

La célébration s'est déroulée en présence de nombreuses personnalités : élus locaux, représentants de la FFRRS ainsi que le fondateur du club Edouard KRAWZYCK (à gauche sur la photo avec Yvette Simon Présidente).

Pour marquer l'évènement, des gourdes marquées aux 30 ans de Visa ont été distribuées aux 200 adhérents ayant répondu présents à l'anniversaire.

Après les incontournables discours, un apéritif dinatoire de grande qualité a été servi par le traiteur. Il a été suivi d'une animation musicale très appréciée.



27 octobre 2021 Voyage gastronomique aux Grands Buffets de Narbonne

En sus de la dégustation de mets et desserts succulents et à volonté, dans le magnifique cadre des Grands Buffets, la journée a été agrémentée par :

- le matin : la visite libre de Narbonne et la découverte de son riche patrimoine historique.
- l'après midi : la visite en petit train touristique des canaux et du port de Sète.

18 novembre 2021 Soirée cochon grillé à Espace Cazot

La soirée fut une totale réussite .

Les 154 participants ont apprécié l'apéritif offert par Visa, le délicieux repas avec cochons grillés découpés sur place, et tartes en dessert.

La soirée s'est poursuivie par une animation dansante, dans une ambiance déchaînée. Elle s'est terminée à 23 h.

Merci Yvette et la commission festivité.



La représentation de Visa 2000 était assurée dans les manifestations suivantes :

- **4 septembre 2021**- Forum des associations - ALES 1901
- **5 octobre 2021** - Journée vélo pour tous dans la Vauvage - CODERS
- **11 octobre 2021** - Journée marche Nordique à La Grande Motte - CODERS
- **3 décembre 2021** - Retraite au flambeau pour le Téléthon - OMS



Opération

« DIS-MOI DIX MOTS

qui (d) étonnent ! »

décalé ébaubi médusé
divulgâcher saperlipopette farcer
kaï tintamarre époustouflant
pince-moi

Cette opération de sensibilisation à la langue française proposée par le ministère de la culture, invite chacun à jouer et à s'exprimer sous une forme littéraire.

C'est au plaisir et à la surprise que nous vous convions à travers « Dix moi dix mots qui (d) étonnent ! », mot d'ordre choisi pour mettre un époustouflant désordre dans notre amour de la langue française.

La capacité des mots à créer de l'étonnement, voire à nous méduser - par leur sonorité, leur orthographe, leur caractère saugrenu ou mystérieux - est ici mise en valeur. On s'amuse à les prononcer, on s'essaie à les écrire, on est curieux de connaître ou d'approfondir leur sens, leur étymologie : joue à plein ici le plaisir de la découverte.

Il y a aussi parmi ces mots ceux dont la signification illustre les manifestations physiques ou psychologiques de l'étonnement, que celui-ci soit joyeux ou inquiet, qu'il éclaire ou désoriente.

Bonne ou mauvaise, la surprise marque nos vies de mille manières. Enfin, que l'on étonne ou que l'on détonne en société, on exprime une émotion ou une volonté singulière, on marque une différence parfois ignorante des convenances. Place à l'individualité, mais non à l'individualisme car la langue vit dans le partage.

Laissez-vous surprendre par la langue française, vous ne serez pas déçus !

VISA 2000 vous propose de participer à un sympathique challenge autour de ces mots, vous serez tour à tour scripteurs et jury.

Vous avez reçu par courriel les modalités de ce challenge, mais n'hésitez pas à nous contacter au 06.13.61.52.16, pour tout renseignement éventuel à ce sujet.

A vos plumes !

La Tribune des animateurs

La Tribune des animateurs

QI GONG, le bien-être et l'équilibre

Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide donc chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire. Il incite donc à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.

Jean-Paul Vinot

Nous ne pouvons éviter de vieillir Mais nous pouvons éviter d'être vieux !



Le Qi Gong, vieux de 4000 à 5000 ans n'est apparu en Occident qu'à partir des années 1980.

Le but du Qi Gong est le chemin pour y parvenir.

Par des exercices internes : Points d'acupuncture, méridiens des organes et des viscères

Par des exercices externes : musculation, nerfs, os, tendons...

Nous travaillons sur les équilibres, par le calme, la méditation, la concentration, la musculation interne et externe, les étirements, les respirations, les enroulements, les extensions...

Nous accélérons la guérison après une maladie

Nous évitons les désordres et l'affection avant qu'elle ne survienne
Mais nous sommes ; ni des médecins, ni des guérisseurs

Jacques Loisy

Taï Chi et Qi Gong : similitudes et différences, par Jean-Paul Vinot

- Le Taï Chi et le Qi Gong sont tous les deux des " arts internes " qui utilisent le corps et travaillent sur la lenteur, la respiration et l'harmonisation du " Qi ".

- Le Taï Chi se définit comme une pratique généraliste : il s'agit de travailler le corps dans sa globalité.

À contrario, le Qi Gong est plus spécialisé : les techniques visent à renforcer des organes spécifiques.

- Très codifié, le Taï Chi nécessite la mémorisation de postures et d'enchaînements spécifiques : le Qi Gong est moins exigeant. Par ailleurs, le Taï Chi demande un investissement en temps plus important que le Qi Gong. Les deux disciplines nécessitent toutefois une pratique régulière...

L'ATELIER MEMOIRE EN EVEIL : KESAKO ? Par Corine NOTELTEERS

En complément des activités physiques proposées à Visa 2000, l'atelier « mémoire en éveil » vous propose un temps consacré à des exercices de sport cérébral, exercices faisant travailler ce qui est utile à la mémoire, selon la méthode COALA (Concentration, Observation, Attention, Lien (imagination-émotion), Ancrage).

L'atelier est essentiellement collectif, on apprend notamment à mémoriser des listes en construisant des associations d'idées, en se référant à un palais mental, toujours dans la bonne humeur et le partage.

Après 10 séances hebdomadaires qui permettent de se familiariser aux exercices, il est proposé de s'inscrire à des séances dites de révision dont le calendrier est diffusé en début de trimestre pour que chacun s'inscrive

En fonction de ses disponibilités.

(L'atelier mémoire en éveil - suite...)

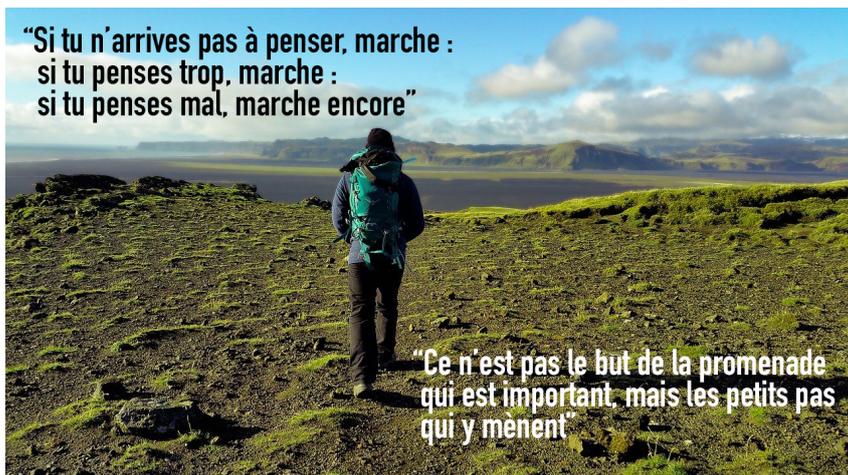
La prochaine session de 10 séances commencera fin janvier 2022.

En raison de la pandémie, je limiterai à 8 participants au lieu de 10, la salle étant petite.

En fonction des préférences des personnes qui seront sur la liste d'attente tenue au bureau, les séances (qui durent entre 1h30 et 2h00) auront lieu soit le mardi soit le jeudi, toujours en début d'après-midi.

Pensez à vous inscrire !

LA RANDONNÉE PEDESTRE



A l'atelier Smartphone,
L'ambiance est bonne

On se secoue les neurones
En tapant sur ces petits icônes

On a bien joué les ados,
Avec WhatsApp, c'était rigolo
De s'envoyer des photos

On a joué avec les sons,
Maintenant quand il sonne
On sait qui nous téléphone
On reconnaît la chanson

On pourra bientôt partir en balade
A pied à vélo ou en auto
Le GPS nous guidera comme il faut
Ce ne sera plus la débandade

On va jouer avec les photos,
Les recadrer, les améliorer
On saura faire les doigts dans le nez
Et aussi les envoyer aussitôt

PLEin d'autres choses on pourra faire
Sans se mettre en colère
En gardant les pieds sur terre

Jean Marie POULHES

LE FRAGON

Ruscus aculeatus

Famille des liliaceae

Nom vernaculaire : petit houx, faux houx, bresegon, agrevon, épine de rat, houx frelon.

Panboisset, fragonnette, trauca-segas, boès ponchut vergandier...

fragon est un sous-arbrisseau, toujours vert qui aime les terrains rocailleux et incultes, les milieux ombragés et secs et qui est familier de l'aire méditerranéenne et atlantique.

Ses tiges dressées, nues à la base, très rameuses vers le haut, forment des touffes compactes. Les rameaux aplatis ne sont pas des feuilles mais des cladodes vert foncé, coriaces, ovales et terminées en pointe. Les vrais feuilles sont réduites à des écailles membraneuses à peine visibles. Les fleurs blanc verdâtre, solitaires ou par deux sont fixées sur la face supérieure des cladodes. Le fruit est une baie rouge, globuleuse, pauvre en pulpe qui contient deux gros pépins hémisphériques...

Le fragon a des vertus thérapeutiques reconnues. Le rhizome et les racines ont des propriétés vasoconstrictives et veinotoniques. Il serait également un tonifiant pour la peau, efficace pour atténuer les cernes...

Au printemps, le rhizome produit des turions, jeunes pousses d'un violet sombre que l'on peut consommer comme les asperges sauvages. Par contre le fruit rouge du fragon riche en saponines est toxique.

Le fragon était jadis utilisé pour récurer les casseroles et comme "hérisson" pour le ramonage.

En cette période de fêtes, il apporte avec ses boules rouges une jolie note de gaieté...



Marie Martine VEYRIER



JOYEUX NOËL - BONNE ANNÉE 2022