

DECEMBRE 2021 à la Maison de quartier des Faverges

En route pour 2022 !

L'année 2021 fut sinueuse et a demandé à toute l'équipe de faire preuve de flexibilité et d'adaptation. Nous avons effectué un bilan de l'année et souhaitons retrouver une stabilité et un rythme dans les activités tout en élargissant les horaires d'ouverture au public.

Retrouvons-nous donc l'année prochaine pour la suite des aventures. Nous vous transmettons nos vœux les plus chaleureux pour ces fêtes de fin d'année et vous laissons méditer sur cette petite citation ;-)

Le Père Noël existe ! Peut-être qu'un jour on m'a dit que ce n'était pas le cas, mais parfois les parents se trompent, vous savez... Alain Chabat



Vacances d'hiver : fermeture de la Maison de Quartier

La Maison de Quartier sera fermée du jeudi 23 décembre 2021 au dimanche 9 janvier 2022. Nous nous réjouissons de vous retrouver en pleine forme à partir du lundi 10 janvier !

Rencontre à la Maison de Quartier le 22.12

Dans le cadre de l'opération *Fenêtre de l'Avent*, nous organisons une petite rencontre le mercredi 22 décembre à la MQF. Passez nous dire bonjour et venez partager un vin ou un thé chaud.

Epicierie solidaire

La Ville a renouvelé une dernière fois son soutien financier en faveur de l'Epicierie solidaire. Ainsi, nous pouvons poursuivre l'aventure jusqu'à fin mars 2022. Nous allons faire évoluer le concept de l'Epicierie solidaire, car elle est un véritable lieu de partage et de convivialité. Nous recentrons les besoins sur les habitant.e.s du quartier et nous souhaitons développer une chaîne de coopération avec les usagères et usagers. Pour bénéficier des cabas, les personnes donneront de leur temps pour la MQF. Nous profitons de vous informer que l'Epicierie solidaire sera ouverte les jeudis 23.12 et 06.01.

Et si la gourmandise n'était pas un vilain défaut mais un geste solidaire? [Episode 2]

Cette année, nous avons le plaisir de vous présenter notre projet *Cookkit*, LE kit à 🍪🍪 KIES ! À retrouver dès le 18 janvier 2022. Prix : à votre bon cœur. Les bénéfices seront intégralement reversés à l'épicierie solidaire. Composition : farine, sucre blanc, sucre brun, sucre vanillé, poudre à lever, pépites de chocolat noir, une pointe de sel. Mode d'emploi : verser le contenu dans un saladier, ajouter un œuf et du beurre, mélanger, former des petites boules et mettre à cuire au four. Let's cook it !

Réflexologie palmaire – séance de 30 minutes les mercredis de 10h à 12h

La réflexologie palmaire est une technique qui repose sur la stimulation de points et de zones réflexes spécifiques dans le but de se détendre, soulager des douleurs, agir favorablement sur des affections et favoriser notre potentiel d'autoguérison. La réflexologie palmaire s'adresse aux personnes de tout âge (enfants, ados, adultes, etc.). Utilisée comme soin régulier, elle permettra d'améliorer votre quotidien.

Quels sont les bienfaits de la réflexologie palmaire ?

La détente de la main agit directement sur l'ensemble du bras, car muscles, tendons et nerfs y sont étroitement liés. La réflexologie palmaire a une action apaisante sur le système nerveux et le système musculo-squelettique ainsi qu'une action drainante et vasculaire grâce aux réseaux artérioveineux. Elle est excellente pour relancer la circulation sanguine et lymphatique. Elle peut calmer la douleur en cas de rhumatismes, arthrite, polyarthrite rhumatoïde, arthrose ou encore syndrome du canal carpien. NB : la réflexologie ne se substitue pas à la médecine conventionnelle et ne remplace donc pas vos traitements en cours et consultations chez le médecin. Votre réflexologue ne pose aucun diagnostic et n'intervient dans aucune décision médicale.

Comment se déroule une séance ?

La personne est allongée sur la table de massage ou assise confortablement sur une chaise. Les mains et les avant-bras sont massés jusqu'aux coudes. Il est donc conseillé de venir en séance avec un tee-shirt manches courtes ou un pull avec des manches qui peuvent se remonter facilement jusqu'au-dessus des coudes, sans être gênés ou serrés. La séance de réflexologie palmaire dure 30 minutes (il faudra compter un quart d'heure supplémentaire, le temps de vous accueillir, de faire connaissance, de poser des questions avant ou après la séance.).

Pour obtenir plus de renseignements sur la réflexologie ou prendre rendez-vous, n'hésitez pas à prendre contact : Diana Gendre 079 302 78 19.

Plus d'infos au 021 728 52 25, info@faverges.ch ou sur le site www.faverges.ch
Maison de quartier des Faverges, ch. de Bonne Espérance 30, 1006 Lausanne

Vous souhaitez soutenir votre Maison de quartier ?
CCP 14-124321-2 – IBAN CH75 0900 0000 1412 4321 2

