

Du côté des services...

**Rabastens / Mazamet,
deux villes,
Les mêmes services**

Créée en 1972 à Mazamet, l'Adar a lancé ses services sur le rabastinois en 2004.

Très vite, l'activité s'est développée sur l'Ouest du Tarn avec plus de 13% d'augmentation des heures effectuées en quelques années.

Depuis quelques années, les adhérents « rabastinois » de l'Adar nous sollicitent pour pouvoir disposer des mêmes services que ceux que nous proposons aux « sud-tarnais ».

La réunion de nos usagers, à Couffouleux le 12 juin, a donc été l'occasion de répondre favorablement à ces demandes répétées.

Ainsi, l'Adar va, très prochainement, lancer dans l'ouest du Tarn **un nouveau service de petit-jardinage** et va également développer **les services aux personnes en situation de handicap ou de répit pour les aidants, la téléassistance, et probablement d'autres actions dont on ne peut pas encore parler.**

Après 10 ans de présence dans le rabastinois, l'Adar a la ferme ambition de répondre plus encore aux besoins de ses adhérents et va faire en sorte d'apporter son expertise en la matière (**l'Adar est une deux seules structures labellisées Handéo du département**).

**Christine CAZELLES
Présidente de l'Adar**



Que l'on chante seul sous sa douche, en solo ou en groupe... le chant présente mille et une vertus non seulement pour notre psychisme mais aussi pour notre santé physique.

Nul besoin de connaissances musicales particulières pour tirer de sa voix un bien-être physique et psychique. Et l'âge ne change rien.

Lorsqu'on chante, on parvient à se laisser aller dans le plaisir de l'instant présent et à se couper du mental. C'est une des raisons pour lesquelles chanter fait autant de bien.

La voix est une véritable énergie.

Bien utilisée, elle nous aiderait à gérer nos émotions, à dépasser nos peurs et même à réguler certaines maladies.

Le chant est un langage universel, vrai, qui focalise l'être entier sur la communication essentielle.

Le chant est une thérapie aux effets insoupçonnés, car il nous libère des barrières que nous tissons à l'intérieur de nous-mêmes ».

Chanter fait travailler la mémoire auditive, celle de fixation (apprentissage d'un chant nouveau), et la mémoire d'évocation du temps vécu avec toute sa charge émotionnelle.

Chanter permet de chasser les idées noires.

En poussant la chansonnette, on fait en sorte que notre cerveau commande aux glandes endocrines la sécrétion d'endorphines, ces fameuses hormones du bien-être.

Le chant possède un pouvoir libérateur.

Le chant nous permet d'évacuer les émotions enfouies à l'intérieur de nous et qui sont à l'origine des tensions, de l'anxiété et du stress.

La respiration abdominale, qui s'effectue automatiquement lorsqu'on se met à chanter, .../...

favorise également l'oxygénation de notre organisme. On se sent ainsi relaxé, détendu, plus zen lorsqu'on chante.

Chanter améliore les capacités respiratoires.

Pour être capable d'enchaîner des couplets et tenir des notes, on est obligé de respirer par le ventre. Chanter nous permet donc de rééduquer l'ensemble de notre système respiratoire. Cette respiration mobilise le diaphragme qui produit un brassage abdominal favorable pour le transit intestinal.

D'autre part, la quantité d'air inspiré pendant le chant améliore l'oxygénation du sang, donc du cerveau.

Chanter soulagerait le mal de dos, car pour chanter, il est nécessaire de se tenir droit, de tendre son cou et de relâcher ses épaules.

Le larynx, qui fait vibrer les sons à l'intérieur de tout notre corps, en particulier au niveau de la colonne vertébrale, permet ainsi à notre dos de bénéficier d'un délicieux massage vibratoire.

Enfin chanter renforcerait notre système immunitaire : d'après une étude allemande réalisée par l'Institut Musical de l'Université de Frankfort, le chant renforcerait les protections naturelles contre la maladie.

Chanter, c'est aussi le plaisir d'être avec d'autres, reconnu dans un groupe et donc de retrouver son identité, ce qui est valorisant et entraîne la joie de vivre.

C'est s'intégrer dans une communauté de relations. Le regard des autres et la peur d'être jugé sont une véritable épreuve. Mais on se rend très vite compte que tout le monde est logé à la même enseigne et que seul le respect de l'autre permet d'être respecté.

Peu à peu, on reprend assurance et confiance en soi.

L'ensemble de tous ces effets favorables retentit donc globalement sur notre santé.

Ne vous en privez pas, rejoignez l'une des nombreuses chorales de votre ville ou de votre village.

Car chanter, c'est savourer le bonheur d'être là, tout simplement.

Petit jeu 1 Reconstituez chaque mot avec une note de la gamme (ex : mi + nute = minute) :

- - norité	- - tin	- - gnal
ba- - lic	- - rer	sa - - de
- - tigué	- - mino	sal - - fis
cé - - ale	- - rop	- - gion

Petit jeu 2 Dans chacune des phrases suivantes, les mots ont été mélangés. A vous de les remettre dans l'ordre :

- 1 - Le est requin redoutable un chasseur.
- 2 - Sa rangées gueule de plusieurs compte dents.
- 3 - Le parfois blanc, plus le dangereux, s'attaque à requin l'homme.
- 4 - Ce de et de six long peut près trois requin atteindre mètres peser tonnes.



Exercice de mémoire

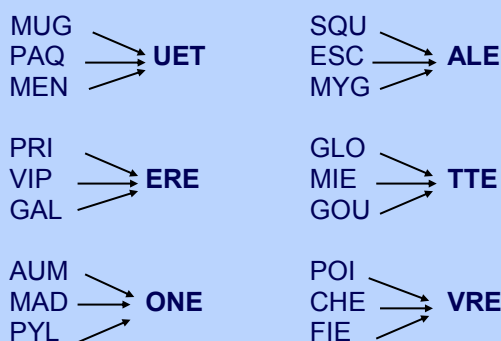
Retrouvez les interprètes des chansons suivantes :

- Mexico, La Belle de Cadix :
- Le petit chemin :
- L'eau vive :
- Méditerranée :
- Douce France :
- Nathalie :
- A bicyclette :
- L'auvergnat :
- La vie en rose :
- La bohème :

Réponse à l'énigme du mois de mai :
Il s'agissait de la banane



Réponse au petit jeu du mois de mai :



Réponse à l'exercice de mémoire du mois de mai
Il fallait relier :

- | | | |
|---------------|---------------|-----------------|
| Renard à rusé | Tortue à lent | Ver à nu |
| Singe à malin | Agneau à doux | Pinson à gai |
| Mule à têtue | Paon à fier | Sardine à serré |
| Pie à bavarde | | |