

## SERVIGNY-POIXE ANIMATIONS



Un réel succès pour le Vide Grenier, organisé par l'association Servigny-Poixe Animations, après deux ans de mise en parenthèses.

Ce dimanche 4 septembre 2022, tous les ingrédients étaient au rendez vous, pour que le Vide Grenier soit une réussite.

Beau temps, nombreux exposants, visiteurs heureux de pouvoir à nouveau chiner et trouver une bonne affaire, une équipe de bénévoles plus que jamais motivés.

Le passage de montgolfières, au dessus de notre commune, a rajouté une note festive à cette journée.

Je profite de cet article pour remercier, à nouveau, les bénévoles, sans qui cette organisation ne serait pas possible. Aussi, d'ores et déjà, les membres de l'association vous donnent-ils déjà et de nouveau rendez-vous le **Dimanche 17 Septembre 2023**. À noter à votre agenda et... À bientôt !

Venez toujours aussi nombreux, voire encore plus, le **dimanche 5 novembre 2023** pour voir, choisir et acheter des articles de puériculture et leur donner ainsi une belle nouvelle vie !



Les bénévoles de l'Association SERVIGNY-POIXE ANIMATIONS se joignent à moi pour vous souhaiter...  
**une excellente année 2023 !**

**Sylviane SCHMITT**

*Présidente de l'Association - 06 63 35 50 53*

**POUR LIMITER LA CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ**

**PENSEZ À DÉBRANCHER !**  
15 à 50 équipements par foyer restent en veille inutilement, ce qui représente un coût de 80€ par an.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
UNE BOX ALLUMÉE 24H/ 24H CONSOMME AUTANT QU'UN RÉFRIGÉRATEUR EN UNE ANNÉE !

- Passer aux ampoules LED dans votre logement (si ce n'est déjà fait)
- Baisser la température en cas d'absence
- Fermer les volets la nuit et en cas d'absence
- En hiver, aérer brièvement (5-10 min maxi) mais en grand (n'hésitez pas à faire des courants d'air...) : l'air sec chauffe plus facilement
- Mettre des tapis et des rideaux épais pour améliorer l'isolation, la sensation de confort (et la déco 😊)
- Entretenir régulièrement la VMC individuelle



- Contrôler la température du réfrigérateur et du congélateur et dégivrer régulièrement freezer et congélateur
- Éteindre les lumières inutiles
- Privilégier le programme « Éco » du lave-linge et du lave-vaisselle et seulement quand ils sont pleins
- Décaler autant que possible les usages en heures creuses (lavage, recharge des véhicules électriques...)
- Couvrir les casseroles quand vous cuisinez
- Débrancher chargeurs, batteries, ordinateurs et consoles de jeux quand vous ne les utilisez pas.
- Éteindre complètement les appareils la nuit

**ET MAINTENANT...  
À VOUS DE JOUER !** 

## LE CHANT DU SILENCE

### YOGA DE SAMARA

*Vous souhaitez vous libérer du stress du quotidien, de vos insomnies, de vos petites douleurs, renforcer votre système immunitaire, retrouver tonicité, souplesse et vitalité ? Venez découvrir le secret de l'Éternelle Jeunesse à travers la pratique du Yoga de Samara.*

*Accessible à tous, quel que soit votre âge, ces mouvements ne nécessitent aucune souplesse particulière.*

*Ils se pratiquent en musique, tout en douceur, sans forcer, et dans le respect du corps de chacun.*



*Je vous retrouve tous les mardis à partir de 18h15 (début de la séance 18h30) à la salle des Fêtes de Servigny les Sainte Barbe*



*Cette méthode permet de se libérer de toutes nos tensions aussi bien physiques, qu'émotionnelles et intellectuelles.*

*Le Yoga de Samara est un art traditionnel de la méditation en mouvement, qui conduit au bien-être, à la santé et à l'harmonisation.*

*Renseignements : 06 81 59 46 51 ou [assochantdusilence@gmail.com](mailto:assochantdusilence@gmail.com)*

## TROUBADOURS SANS FRONTIÈRES

Créée en 2000, à Servigny-lès-Ste-Barbe, l'Association « Troubadours Sans Frontières » n'a de cesse d'intervenir auprès des personnes hospitalisées, handicapées et âgées.

Son projet fondateur est toujours le même ainsi que sa devise : « **faire de la musique pour faire plaisir en se faisant plaisir** ». Les troubadours sont déjà intervenus dans plus de 100 institutions pour un total de 350 concerts.

**Gérald LONGCHAMP** : guitare, mandoline, percussions, accordéon diatonique et chant.

**Marc THIRRIARD** : contrebasse, basse électrique et guitare basse acoustique.

**Eric de CECCO** : guitare 6 cordes, harmonica chromatique et chant.

**CES BÉNÉVOLES AU GRAND CŒUR VOUS SOUHAITENT  
UNE BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2023 !**

Contact : M. Gérald LONGCHAMP  
24 Rue Principale 57640 Servigny-lès Sainte-Barbe

## ENTRAID'ART 2020

L'association ENTRAID'ART a été créée, à Servigny lès Sainte Barbe, en juin 2009, suite à un projet initialisé par des soignants. Chacun à son niveau est compétent dans des domaines artistiques (céramique et terre, mosaïque, cartonnage, peinture). Pour animer les groupes de personnes âgées dépendantes ou souffrant de la maladie d'Alzheimer, les bénévoles de l'association ont été formés aux techniques de prise en charge et d'animation de groupes de public en grande difficulté. Nous rappelons ci-dessous les objectifs inscrits dans les statuts originaux :

- *animer bénévolement des ateliers artistiques dans les maisons de retraite, les foyers et les hôpitaux ou autres lieux de soins, de vie, ou d'hébergement pour personnes en difficulté ;*
- *utiliser des médiateurs artistiques (terre, carton, peinture, chants, calligraphie, musique, etc.) pour entrer en contact avec les personnes âgées ou en difficulté, pour maintenir une certaine dextérité ou tout simplement pour passer un bon moment.*

Les ateliers ont lieu, mensuellement, dans plusieurs institutions de Metz : Les Mirabelliers (groupe SOS seniors), AMAPA (Docte Gestion) Grange aux Bois et Ma Maison Petites Sœurs des Pauvres.

Contact : M. Gérard LONGCHAMP  
24 RUE PRINCIPALE 57640 SERVIGNY-LÈS SAINTE-BARBE

## ATELIER DE LA COLLINE

Voici déjà deux ans que l'Atelier de la Colline a installé ses chevalets dans la commune. Depuis son enthousiasme à créer, rassembler et partager autour de la création artistique et de la culture ne se dément pas. À ce jour l'association compte trente-deux adhérents, répartis dans les trois ateliers DESSIN, AQUARELLE et PASTEL respectivement animés par Antoine KLEIN, Marina JACQUELOT et Michelle SCHMITT.



En mai, dernier l'exposition des travaux réalisés au cours de l'année a remporté un vif succès tant par la convivialité que par la diversité et la qualité des réalisations présentées par chacun.

