



Bulletin n°1- Septembre-Décembre 2016

Edito

Chers Membres d'Amsterdam Accueil,

C'est la rentrée ! Même s'il est triste de dire au revoir à l'été qui finit, l'automne apporte aussi son lot de petits et grands plaisirs, et nous espérons que les activités d'Amsterdam Accueil en feront partie.

Tout d'abord, nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux arrivants et nous espérons pouvoir les aider à trouver leurs marques dans leur nouvelle ville et leur nouvelle vie. Nous vous attendons nombreux, nouveaux et anciens pour l'assemblée générale du 24 novembre et pour le verre de l'amitié le 18 novembre après la visite en soirée au Van Gogh!

Nous vous proposons, comme à l'accoutumée, de belles activités culturelles, mais aussi des ateliers plaisir!

En cette période de rentrée, nous avons aussi décidé de consacrer du temps aux petits, avec une conférence sur les "Babysigns", la cueillette des pommes et poires à la ferme avec vos enfants, un goûter-conte et un nouveau café Mamans-Enfants.

N'oublions pas un peu de convivialité autour de la table lorsque les premiers froids viendront, avec le déjeuner de Noël et le dîner de Saint-Nicolas !

Les clubs font aussi leur rentrée: conversation en Anglais et en Néerlandais, bibliothèque tournante, et en nouveauté 2016, le club de marche dynamique de Martine! La tête et les jambes devraient y trouver leur compte!

Sandrine Goldie et toute l'équipe du Comité



Partenaire d'Amsterdam Accueil



Le meilleur de la presse enfant et ado
Popi, Toupie, J'Aime lire, Astrapi, Wapiti.....

Toute la presse en français
Télérama, Society, La Recherche, Elle Décoration, Biba, Psychologies Magazine...



Vos abonnements au meilleur tarif aux Pays-Bas (jusqu'à 19% de réduction par rapport au prix public)

Nathalie Vuillamy (070)322 84 40

nathalie.vuillamy@bayard-mag.com

Votre Déléguée Bayard/Milan/UNI-Presses
aux Pays-Bas.



UNI-Presses
Présence
des presses de France
dans le monde



EQUANCE

GESTION PRIVÉE INTERNATIONALE



De l'étude de votre situation patrimoniale, fiscale et financière ...
... jusqu'à la mise en oeuvre et le suivi à long terme des solutions les plus adaptées.

Notre indépendance vous garantit la neutralité des préconisations, un conseil dédié et des solutions globales innovantes internationales quelle que soit votre situation avec un suivi personnalisé.

Notre expérience et une connaissance spécifique de l'environnement juridique et fiscal au travers des conventions fiscales, nous permet d'étendre notre conseil au-delà des frontières, que vous soyez Non-Résidents ou Résident en France.

Equance s'appuie sur son réseau international de consultants en gestion privée dans plus de 50 pays.

Consultant Pays Bas :



Laetitia TRABET

Contact :
+31(0)6 15 02 15 76
ltrabet@equance.com



Vos projets méritent notre réflexion

Pour plus d'informations, rendez vous sur www.equance.com

Comité

- **Amsterdam Accueil**

Un Comité et des Responsables d'Accueil qui facilitent l'adaptation des expatriés et les liens d'amitié avec ♥ ...



Denise Werner
Membre Fondateur



Sandrine Françon-Goldie
Présidente
sfrancon@hotmail.com



Martine Fichot
Vice-Présidente
martinefichot@gmail.com



Nathalie Kubbinga
Trésorière
nathalie.kubbinga@gmail.com



Pascale Renault
Secrétaire
calourenault@gmail.com



Monique Adema-Hervault
Photos
fontaine1975@hotmail.com



Marjolijn van Eys
Membre d'honneur
Commission Activités
marjolijnvaneys@gmail.com



Anna Thibeault
Commission Activités
anna@thibeault.co.uk



Stéphanie van Dyck
Commission Activités
stephanie@wutsamsterdam.nl



Chloé Genovesi-Dubois
Facebook
chloe.genovesi@hotmail.fr



Corinne Gaborieau
Bulletin et responsable Clubs
gaborieau_corinne@yahoo.fr

Activités

- **Grand café de la rentrée**

Le jeudi 22 septembre, de 10h00 à 12h30

Pour cette nouvelle rentrée d'Amsterdam Accueil, nous vous proposons de tous nous réunir autour d'un grand café de la rentrée. Lors de ce café vous pourrez rencontrer les membres d'Amsterdam accueil et ainsi poser toutes vos questions et échanger des bons plans!

Rendez-vous: TAA 1er étage, Leidseplein, Amsterdam

Tram: 2, 5, 7

- **Cueillette des pommes et des poires avec les enfants**

Le mercredi 28 septembre, à 14h00



Venez avec vos enfants cueillir des pommes et des poires en compagnie de Stéphanie dans le domaine d'Olmenhorst à Lissersbroek.

Rendez-vous: à 14h00 au Domaine Olmenhorst, Lissersweg 481, 2165 AS Lissersbroek

Participation: Payer sa récolte (1,95 €/kg)

Stéphanie Van Dyck: stephanie@wutsamsterdam.nl

- **Atelier photo en soirée: La ronde de nuit**
Le mardi 4 octobre, de 19h00 à 21h00



Nous vous proposons de nous retrouver à partir de 19:00 sur Rembrandtplein sachant que le soleil de couchera à 19h11. Cela vous permettra de découvrir la photo de nuit avec Alexandre.

A travers son atelier photographique, vous vous inspirerez de la « *Ronde de Nuit* » pour recréer

avec vos appareils photo une réalité vivante, bruyante et odorante comme avait pu l'être à l'époque le tableau de Rembrandt.

Pour ce faire, munissez-vous de votre appareil photo, d'un trépied, des vêtements chauds et de bonnes chaussures.

Durant l'atelier, les principes photographiques et leurs mises en pratique seront abordés, ainsi que la vie de Rembrandt, son histoire et son œuvre.

Rendez-vous: Rembrandtplein, Amsterdam

Tram: 9, 14

Nombre de participant: 10 personnes maximum

Alexandre Coric: coric.alexandre@gmail.com

- **Goûter-Conte**
Le mercredi 5 octobre, de 15h30 à 17h00

Lorsqu'elle était bibliothécaire à la Maison Descartes, Jasmine charmait régulièrement sa jeune audience lors de "L'Heure du Conte"... Il aurait été trop dommage de perdre ces bons moments avec la fermeture de l'Institut Français ! Aussi, nous vous invitons pour un petit goûter d'enfants (et café de mamans!) durant lequel Jasmine lira des contes avec la passion qui la caractérise, en s'accompagnant parfois de peluches, marionnettes, masques...

Jasmine choisira ses contes en fonction de l'âge de son public : pourriez-vous donc, au cours de l'inscription, préciser l'âge de votre (vos) enfant(s)?

Si des amies non-membres veulent se joindre, nous demanderons une petite participation de 2 euros! (gratuit pour les membres).

Rendez-vous: à partir de 15h30 chez Sandrine, Kromme Palmstraat 10, Amsterdam dans le Jordaan.

Tram: 3 / Bus: 18, 21 et 22 depuis Amsterdam Centraal

Sandrine Goldie: sfrancon@hotmail.com, 06-15-87-51-73

- **Visite de la maison Van Brien**
Le jeudi 6 octobre, à 10h00



En 1620, deux maisons identiques ont été construites au Herengracht 284. Ces maisons furent rénovées 100 ans après dans un style Louis XIV par le frère et les sœurs Rutgers.

La dernière propriétaire, Angélique van Brien, princesse d'Henin, habitant à Paris, utilisait l'une de ces maisons au 19e siècle comme pied-à-terre à Amsterdam.

En 1933, son fils a fait don de la maison avec une partie du mobilier à Hendrick de Keyser.

Exceptionnellement, Amsterdam Accueil vous propose de faire une visite guidée en anglais dans cette superbe maison.



Rendez-vous: à 10h00 pour un café au Herengracht 284, Amsterdam. La visite débutera à 10h30 et sera en anglais.

Tram: 1, 2, 5, 13, 14, 17

Participation: 5€ par personne

Nombre de participant: 20 personnes

Nathalie Kubbinga: nathalie.kubbinga@gmail.com, 06-15-83-42-40

- **Visite du Concertgebouw**
Le jeudi 13 octobre, à 10h00



Ce bâtiment a vu le jour en 1888 grâce à l'initiative de 6 hommes d'affaires répondant à un article paru dans une revue prétendant que les habitants de cette ville ne s'y connaissaient pas en matière d'Art. Aujourd'hui, le Concertgebouw compte plus de 700.000 visiteurs par an.

Avec un guide, vous aurez l'occasion de visiter plusieurs salles dont la « Grote zaal » qui bénéficie d'une acoustique remarquable.

Rendez-vous : à 10h00 pour un café dans le restaurant du Concertgebouw, Concertgebouwplein 10, Amsterdam, la visite débutera à 10h30

Le café est offert par Amsterdam Accueil

Nombre de participant: 15 personnes

Participation : 5 euros

Trams : 3, 5, 12, 16, 24

Stéphanie Van Dyck: stephanie@wutsamsterdam.nl

- **Café accueil de quartier**
Le jeudi 20 octobre, de 10h00 à 12h30

Que diriez-vous d'un "café-thé-chocolat-grignotage" toutes ensemble pour se retrouver, bavarder, obtenir des informations spécifiques, faire connaissance, etc?

Membre de l'Accueil de longue date ou nouvellement arrivée à Amsterdam ou encore curieuse de voir à quoi ressemble Amsterdam Accueil, vous êtes bienvenues !!!

Contactez directement pour indiquer votre venue de façon à ce qu'elle puisse organiser le goûter.

Rendez-vous: Chez Véronique le Vaillant de Charny, Kloveniersburgwal 77, 1011KA Amsterdam.

Tram: 1, 2, 4, 5, 9, 14, 16, 24

Metro: 51, 53, 54

Véronique le Vaillant de Charny: v.lvd@inter.nl.net, 06-52-68-23-63

- **Conférence : Babysigns**
Le jeudi 3 novembre, de 10h00 à 12h00



My name is Judith Chopin.

I am an interpreter of Sign Language for deaf people, as well as kidscoach at Kidstime Coaching.

After many years of experience as a daughter, sister, aunt, social cultural worker, school interpreter, partner of a divorced father with children and mother, I made my passion my work. I coach parents and children in everyday challenges.

Communication and interaction is the leading principle of all my work.

Sign Language, as the natural language of the deaf, is a wonderful gift that we can offer our (hearing) children. I started signing with my daughter when she was 7 months old and now, 5 years later we both, parent and child, still benefit from the foundations that we laid in our communication so early on in our relationship.

It is my mission to share this gift with all parents and babies.

Baby signs is a method which everybody can learn. I am offering training courses for groups of parents, to get started with baby signs, and also tailor-made sessions, at home.

Are you curious about what baby signing has to offer?

Come to my free presentation on 3 November to "Amsterdam Accueil".

For more info about baby signs and my coaching:

www.kidstimecoaching.com

Judith Chopin

Info@kidstimecoaching.com

06-41211365



Rendez-vous: TAA 1er étage, Leidseplein, Amsterdam, un café sera offert par Amsterdam Accueil avant la conférence à 10h00, début de la conférence 10h30

Tram: 2, 5, 7

Sandrine Françon-Goldie: sfrancon@hotmail.com, 06-15-87-51-73

- Visite « Het Schip »

Le jeudi 10 novembre, de 10h00 à 12h15



Venez visiter en compagnie de Marjolijn le quartier de « Spaandammerbuurt » à l'ouest d'Amsterdam.

Vous découvrirez une architecture née autour de 1900, qui fait partie d'Amsterdamse School. Lors de cette balade une visite de « Het Schip » sera faite.

Il s'agit d'un ancien bureau de poste, dessiné en 1919 par Michel de Klerk, c'est un très bel exemple du style d'Amsterdamse School.

Rendez-vous: à 10h00 au musée « Het Schip », Oostzaanstraat 45, Amsterdam. Le café est offert par Amsterdam Accueil.

Bus: 22 depuis la gare centrale

Participation : 5€ par personnes

Marjolijn Van Eys : marjolijnvaneys@gmail.com, 06.26.19.43.96

N'oubliez pas votre Museumkaart

- Café accueil de quartier

Le jeudi 17 novembre, de 10h00 à 12h30



Que diriez-vous d'un "café-thé-chocolat-grignotage" toutes ensemble pour se retrouver, bavarder, obtenir des informations spécifiques, faire connaissance, etc?

Membre de l'Accueil de longue date ou nouvellement arrivée à Amsterdam ou encore curieuse de voir à quoi ressemble Amsterdam Accueil, vous êtes bienvenues !!!

Contactez directement pour indiquer votre venue de façon à ce qu'elle puisse organiser le goûter.

Rendez-vous: Chez Véronique le Vaillant de Charny, Kloveniersburgwal 77, 1011KA Amsterdam.

Tram: 1, 2, 4, 5, 9, 14, 16, 24

Metro: 51, 53, 54

Véronique le Vaillant de Charny: v.lvdc@inter.nl.net, 06-52-68-23-63

- Exposition au Musée Van Gogh: « Daubigny, Monet, Van Gogh: Impressions de paysages » suivie d'un verre de l'amitié

Le vendredi 18 novembre, de 20h00 à 22h00



Pour la première fois, une rétrospective est consacrée au développement de Charles-François Daubigny (1817-1878) pendant plus de quarante ans et à ses relations avec les impressionnistes. L'étude de sa démarche artistique nous aide à comprendre le travail de Van Gogh et des impressionnistes. Pour cette visite, vous serez guidés par Véronique Steijn. La visite durera 1 heure.

Rendez-vous: A 20h00 au Musée Van Gogh devant les audios tour dans le grand hall dans le musée, Paulus Potterstraat 7, 1071 CX Amsterdam

Tram: 2, 3, 5, 12, 16, 24

Participation: 5 euros

Maximum: 16 personnes

Corinne Gaborieau: gaborieau_corinne@yahoo.fr, 06-31-93-24-98

Pour éviter de faire la queue, Amsterdam Accueil vous conseille de prendre vos tickets en avance sur internet!

Pour ceux qui ont la Museumkaart, pensez à réserver à l'avance sinon vous ferez aussi la queue !

Verre de l'amitié

Nous sommes très heureux de vous offrir un verre de l'amitié après la visite de l'exposition.

Tous les membres sont bienvenus !

Rendez-vous: à préciser après la visite

- **Café mamans-enfants**

Le mardi 22 novembre, de 10h00 à 13h00

Vous êtes la maman ou le papa d'un enfant encore jeune... ce n'est pas facile tous les jours, surtout si vous êtes arrivé(e)s récemment ici!

Vous avez envie de rencontrer d'autres mamans, papas, que votre enfant joue avec d'autres petits francophones...

Sandrine vous propose de vous retrouver chez elle, avec ou sans votre/vos enfants (elle a elle-même deux petits donc c'est assez kids-proof chez elle!) pour vous rencontrer, échanger vos expériences et vos bons plans, et, pour ceux et celles qui le souhaitent, proposer vos idées et votre aide pour remonter un groupe mamans-enfants plein d'énergie!

Rendez-vous: à partir 10h00 chez Sandrine, Kromme Palmstraat 10, Amsterdam dans le Jordaan.

Tram: 3

Bus: 18, 21 et 22 depuis Amsterdam Centraal

Sandrine Françon-Goldie: sfrancon@hotmail.com, 06-15-87-51-73

- **Assemblée Générale**

Le jeudi 24 novembre, à 10h00



A l'occasion de l'Assemblée Générale de l'Association, nous vous invitons à venir nous rejoindre: que vous soyez fidèles, nouveaux adhérents ou futurs membres du comité...

Autour d'un café, nous vous présenterons l'association, le comité, les responsables d'accueils et les animatrices d'ateliers. Nous passerons également en revue l'année passée, le bilan financier et découvrirons le programme de l'année à venir. Soyez donc

les bienvenus !

Rendez-vous: TAA 1er étage, Leidseplein, Amsterdam, un café sera offert par Amsterdam Accueil

Tram: 2, 5, 7

- **Atelier de maquillage**

Le mardi 29 novembre, de 10h00 à 12h00

Martine vous attend avec impatience afin de vous offrir 2 heures de cours dans le domaine de la beauté! Maquilleuse professionnelle depuis de nombreuses années, je vous expliquerai ce qu'il faut faire et ne pas faire: pour agrandir/corriger les yeux, la bouche, l'importance des sourcils dans un visage, les couleurs qui vous irontetc. Nous verrons aussi l'importance d'une bonne hygiène de vie qui sans aucun doute se reflète sur votre peau!

Qui n'a pas envie de connaître les astuces qui vous aiderons à vous sentir mieux?

Inscrivez-vous vite!

Rendez-vous: Chez Martine Fichot, Merwedeplein 62-2, 1078 NG Amsterdam

Maximum: 10 personnes

Tram: 4, 12

Martine Fichot: martinefichot@gmail.com, 06.14.39.04.82

- **Soirée Saint Nicolas**

Le jeudi 1 décembre, à 19h30



A l'approche de la Saint-Nicolas...

Nous vous proposons un agréable dîner entre filles, où chacune apporte un plat de son choix, ainsi qu'un cadeau provenant de chez elle, de préférence insolite, afin de le transmettre à une autre. Et comme la tradition le souhaite, les poèmes (dans la langue de votre choix) seront mis à l'honneur !

Rendez-vous: chez Sandrine, Kromme Palmstraat 10, Amsterdam dans le Jordaan.

Prévoir: un plat de son choix, un cadeau et un poème. Merci.

Tram: 3

Bus: 18, 21 et 22 depuis Amsterdam Centraal

Sandrine Françon-Goldie: sfrancon@hotmail.com, 06-15-87-51-73

- **Café accueil de quartier**

Le jeudi 8 décembre, de 10h00 à 12h30

Que diriez-vous d'un "café-thé-chocolat-grignotage" toutes ensemble pour se retrouver, bavarder, obtenir des informations spécifiques, faire connaissance, etc?

Membre de l'Accueil de longue date ou nouvellement arrivée à Amsterdam ou encore curieuse de voir à quoi ressemble Amsterdam Accueil, vous êtes bienvenues !!!

Contactez directement pour indiquer votre venue de façon à ce qu'elle puisse organiser le goûter.

Rendez-vous: Chez Véronique le Vaillant de Charny, Kloveniersburgwal 77, 1011KA Amsterdam.

Tram: 1, 2, 4, 5, 9, 14, 16, 24

Metro: 51, 53, 54

Véronique le Vaillant de Charny: v.lvdc@inter.nl.net, 06-52-68-23-63

- **Fête de Noël... Déjeuner de Noël !**

Le jeudi 15 décembre, à 12h00

Noël, c'est à la fois une tradition et l'occasion de se réunir nombreux pour partager un chaleureux moment et un savoureux repas de spécialités salées ou sucrées, préparées par chacune.

La Recette Idéale...



Un mélange de Générosité et de Plaisirs partagés !

Joyeuses Fêtes !

Rendez-vous: TAA 1er étage, Leidseplein, Amsterdam,

Tram: 2, 5, 7

Prévoir: un plat salé ou sucré, à préciser lors de l'inscription

Corinne Gaborieau: gaborieau_corinne@yahoo.fr, 06-31-93-24-98

A ne pas manquer

- **Des lampions pour la Saint-Martin**

Le vendredi 11 novembre, à 18h00

A la nuit tombée, au Vondelpark, se déroule le traditionnel cortège de Saint-Martin. Les enfants d'Amsterdam font du porte-à-porte munis d'un lampion et chantent une chanson en échange d'une friandise.

Le départ a lieu à l'entrée du Vondelpark, Koninginneweg/Van Eeghenstraat (sur les marches de l'ancien hôpital).

- **Arrivée de Saint Nicolas**

Le dimanche 13 novembre



Avant la fête de la Saint-Nicolas, Sinterklaas fait à la mi-journée son entrée dans Amsterdam. Accompagné d'une centaine de valets noirs, ses serviteurs maures, il arrive sur son cheval blanc. Il parade dans la ville dans son costume d'évêque de Myre, acclamé par les enfants dans une ambiance musicale et festive. Le soir, les enfants laissent leurs souliers en évidence, espérant que le saint y déposera des chocolats dans la nuit...

En savoir plus :

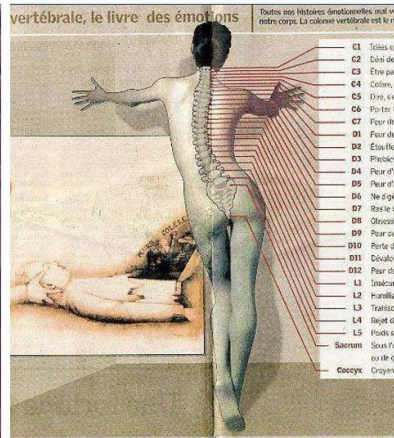
[http://www.routard.com/guide_agenda_detail/2726/arrivee_de_saint_nicolas_\[sinterklaas\]_a_amsterdam.htm](http://www.routard.com/guide_agenda_detail/2726/arrivee_de_saint_nicolas_[sinterklaas]_a_amsterdam.htm)

ALOSTEO

Thérapie cranio-sacrale ~ Oligothérapie ~ Coaching postural

Alice CORDIER ~ +31652631152 ~ alice@alosteo.com

Oud Zuid ~ Amsterdam



L'ostéopathie cranio-sacrale est une
thérapie stimulant les différents
mécanismes naturels d'homéostasie du
corps. Cette thérapie permet d'atteindre
l'équilibre optimal. L'ostéopathie cranio-
sacrale est de plus en plus utilisée dans le
cadre de la prévention de l'apparition de
pathologies variées auxquelles sont
associées douleurs et malfunctions :

- Migraines
- Douleurs et blocages du cou et du dos
- Déficiences motrices
- Autisme
- Malfunctions du système nerveux
(dont stress et troubles du sommeil)
- Pathologies orthopédiques / Scolioses
- Troubles de l'enfance
- Troubles de l'apprentissage
- Fatigue chronique
- Difficultés émotionnelles
- Fibromyalgie
- Pathologies de l'articulation
temporo-mandibulaire (mâchoire)
- Pathologies du système neuro-vasculaire
- Troubles post-opératoires
- Troubles de la grossesse et post-partum

Clubs

• Nouveauté: Club de marche

Venez nombreux(ses) à ce club de marche dynamique. L'idée est de marcher d'un pas résolu pendant 1h30 et non pas de se promener. Les mamans avec poussettes ainsi que les messieurs sont bien sûr les bienvenus!

Nous commencerons les premières marches au Vondelpark.

Rendez-vous chaque semaine à partir du 12 septembre devant/à l'intérieur du café "Vondelpark 3", le lundi ou le mardi matin (à confirmer avec Martine) à 9h45 départ 10h. Inscription gratuite, non obligatoire mais conseillée.

Pour vous inscrire, contactez: martinefichot@gmail.com

• Conversation en Anglais

Un moment convivial, alliant conversation et exercices, pour celles et ceux qui souhaitent se remettre à niveau ou tout simplement pratiquer l'anglais. Attention places limitées!

Rendez-vous : chez Anna (Professeur de langue maternelle anglaise) le mardi, de 11h00 à 12h30 en fonction des disponibilités d'Anna, Anna Thibeault : anna@thibeault.co.uk

• Conversation en Néerlandais

Venez passer un agréable moment en compagnie de Judy, néerlandaise francophile, pour discuter et progresser. Tous les niveaux sont les bienvenus.

Rendez-vous : tous les lundis, de 20h00 à 21h30, au café Wildschut, Roelof Hartplein, Amsterdam

Pour un premier RDV contactez: waldie@hetnet.nl



- **Bibliothèque Tournante**

Le principe est simple, chaque participante achète deux livres récents qu'elle prêtera aux autres au cours de l'année et qu'elle récupérera en fin de saison. La transmission des livres se fait environ toutes les trois semaines (le jeudi). Deux à trois rendez-vous ont lieu dans l'année lors de café et de dîner "littéraires" afin que chacune puisse discuter de ses lectures et partager ses impressions. L'ambiance est très chaleureuse et les livres prêtés sont aussi divers que variés!

Si vous êtes intéressés n'hésitez pas à contacter Karima.

Karima Lahyani : lahyanikari@gmail.com



**OPTIMUM
CHIROPRACTIE**

Optimum Chiropractie
Herengracht 416
1017 BZ Amsterdam
Tel : 06 38 68 15 17

www.optimum-chiropractie.nl

Francis Durocher, diplômé « *Doctor of Chiropractic* » de l'Université du Québec par la suite il s'est spécialisé en neurologie chiropratique (*Diplomate of the American Chiropractic Neurology Board*) tout en exerçant en France et aux Pays-Bas. Membre de la *Nederlands Chiropractoren Associatie (NCA)* et de la *European Chiropractors Union (ECU)*, il continu d'approfondir ses connaissances pour mieux répondre à votre demande.

Avec plus de 12 années d'expérience dans le diagnostic et le traitement d'une variété de troubles affectant l'appareil locomoteur, conditions aiguës ou chroniques, plus spécialement dans les cas de lombalgies, cervicalgies, céphalées, migraines, sciatique, douleurs thoraciques et hernies discales, nous offrons une approche personnalisée, un programme de soins adaptés à votre condition, orienté sur des résultats rapides et durables.

Le docteur Francis Durocher vous reçoit pour consultation dans son cabinet de soins chiropratiques Optimum Chiropractie dans un environnement francophone et professionnel en plein cœur d'Amsterdam.

Accueils des quartiers

- **Amsterdam Centre**

Véronique Le Vaillant de Charny : v.lvdc@inter.nl.net, 06-52-68-23-63

- **Amsterdam Zuid**

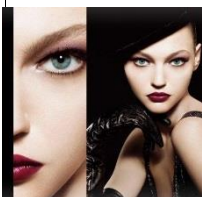
Karima Lahyani : lahyanikari@gmail.com, 06-48-65-14-26

- **Comment rejoindre Amsterdam Accueil ?**

Information	Site web : www.amsterdamaccueil.com Adresse : P.L. Takstraat 20 C, 1073 KL Amsterdam
Cotisation	50€ tarif unique valable 1 an (de sept-sept) 10€ tarif club sénior 7€ tarif invité par activité (+ coût de l'activité)
Inscription	amsterdam.accueil@gmail.com ou contacter svp l'un des membres du comité
Paie ment	Banque : ABN AMRO NL29ABNA0516412906 BIC ABNANL2A

Important

Veuillez dans tous les cas nous communiquer votre adresse Email.



Besoin de **conseils en maquillage**, seule ou entre amies,
Martine, maquilleuse professionnelle (25 ans d'expérience)
 saura répondre à vos attentes, satisfaction assurée.
 Egalement soins détente sur mesure!
Tél.: 06.14.39.04.82, www.martinefichot.com



Tracy Favre, psychologue clinicienne,
 reçoit enfants, adultes et couples en
 thérapie en français ou en anglais

Pour plus d'information :
www.favretracy.com



Artisan Boulanger français

Sébastien Roturier | Ouvert du lundi au samedi de 7h à 19h | www.lefournil.nl

Olympiaplein 119 Amsterdam | Gijsbrecht van Amstelstraat 131 Hilversum

Olympiaplein 119
1077 CW Amsterdam
020 672 42 11

Gijsbrecht van Amstelstraat
131
1214 AW Hilversum
035 621 06 02



**Devenez acteur d'une vie plus
 consciente et plus sereine !**

*Spécialisé dans les troubles du sommeil, les acouphènes / l'hyperacousie,
 le burnout (pré et post) et la périnatalité (fertilité, grossesse, parentalité),
 Sophrosan vous propose une méthode personnelle utilisant à la fois
 la relaxation, la sophrologie, la sophrologie ludique et
 l'entraînement à la pleine conscience.*

Adolescents	Hyperactivité	Troubles du sommeil	Sérénité	Adolescents	Insomnie	Adultes
Examens	Enfants	Anxiété	Confiance	Enfants	Dépression	Addiction
Harmonie	Enfants	Périnatalité	Phobie	Enfants	Energie	Burnout
Développement personnel	Adultes	Acouphènes	Séparation	Adolescents	Bonheur vital	

Découvrez comment Sophrosan peut vous accompagner :

En séance individuelle :

- ✧ Entretien préliminaire avec définition de votre objectif
- ✧ Exercices de respiration et de sophrologie ludique
- ✧ Utilisation de techniques spécifiques en fonction de l'objectif de départ
- ✧ Temps d'expression

www.sophrosan.com

En atelier (maximum 10 personnes) :

- ✧ Centré sur le bien-être général
- ✧ Ou des thématiques précises

« Sophrosan est l'abréviation de Sophrologie – Santé car j'ai l'intime conviction que la sophrologie a un impact positif sur la santé, grâce à ce lien unique corps esprit. »

Laurence Haffmans, Sophrologue – Relaxologue
info@sophrosan.com - Tel. +31 6 46 32 00 65

