

Edito

Décembre a été l'occasion de moments conviviaux pour les adhérents d'Espace Animations Séniors.

Ils ont fait bouger les frontières des âges, des lieux, des habitudes en partageant leur passion avec d'autres habitants de leur commune ou des communes avoisinantes. C'est le cas de la chorale, emmenée par Marilou, chanteuse et musicienne, qui est allée rencontrer les résidents de la maison de retraite Saint-Vincent au Grau du Roi. Un moment riche en émotions, apprécié de tous, si bien que l'expérience sera renouvelée en juin.

Le chant, encore, rapproche les générations : nos adhérents et les étudiants de la MFR de Gallargues le Montueux élaborent ensemble un projet chant, toujours sous l'égide de la dynamique Marilou, qui verra le jour en 2020.

Le mois de décembre a également été l'opportunité de découvrir de nouvelles activités, en douceur, lors de temps conviviaux, telles que la sophrologie. Une proposition qui a bénéficié d'un tel succès que la sophrologie sera inscrite de façon pérenne parmi nos autres activités dès le mois de janvier.

Enfin, cet éditto est l'occasion de remercier tous nos adhérents de leur enthousiasme au programme que nous élaborons pour eux tout au long de l'année. Pour eux et avec eux puisque les activités que nous menons sont issues d'échanges, de discussions avec les adhérents pour leur offrir la réponse la plus adaptée à leurs besoins, à leurs souhaits et envies tout en prenant en compte le possible de chacun.

Nous sommes désireux que les liens tissés en 2019 s'étoffent en 2020.

En attendant de vous revoir ou de vous rencontrer, nous vous souhaitons à tous d'excellentes fêtes de fin d'année !

ESPACE ANIMATIONS SENIORS

Quelques chiffres

Au mois de novembre, nous avons travaillé sur **9** communes dans **17** lieux différents, mis à disposition par conventionnement par nos partenaires.

Nous avons accueilli **163** personnes différentes qui ont pratiqué **53** activités :

- **17** ateliers « Remue-Ménages » (atelier mémoire et jeux de société),
- **5** ateliers expressions (après-midis chantants)
- **16** ateliers « Acti'March »,
- **10** ateliers « Bien-être » (sophrologie),
- **3** ateliers « DIY : loisirs créatifs intergénérationnels »,
- **2** ateliers « Parcours Prévention Santé ».

Le mercredi 18 Décembre, les adhérents d'Espace Animation Séniors ont partagé une matinée autour d'une animation « carterie de Noël », un repas et une après-midi avec les bénévoles de La Roulotte des Délices (Secours Catholique) et les habitants d'Aimargues. Au total, 60 personnes ont participé à ce repas et à l'après-midi musicale et dansante.

Prochain RDV le 5 février 2020.

Lundi 2 Décembre, des ateliers « sophrologie » ont débuté sur la commune de Codognan. RDV à la Maison du Peuple à 9h et à 10h30 (selon le groupe choisi) pour rencontrer l'intervenante Sandrine Le Bauzec.

En parallèle

Espace Animations Senior a organisé le transport et le covoiturage sur les ateliers et les événements du mois pour **32** personnes et une quarantaine de personnes ont covoituré pour participer ensemble aux animations.

FOCUS « Sophrologie »



Lundi 2 Décembre à 9h30, Géraldine et Sandrine Le Bauzec, intervenante en sophrologie, ont accueilli autour d'un café à la Maison du Peuple à Codognan 11 personnes à qui elles ont présenté les ateliers de « Sophrologie Seniors ». Depuis 18 personnes se sont inscrites sur les 2 ateliers : l'un à 9h et l'autre à 10h30 et ces ateliers affichent déjà complet en janvier. Une belle réussite et une proposition d'activité qui visiblement a séduit les participantes.

Le vendredi 13 Décembre à 9h, Géraldine et Sandrine ont organisé un temps convivial avec thé, café, gâteaux maisons et chocolats pour les participants aux ateliers de sophrologie du Grau-du-Roi. L'occasion pour Géraldine de revoir les participants des 2 groupes et faire un bilan avec eux. Actuellement, 24 personnes viennent tous les vendredis matins (hors vacances scolaires) et plus de la moitié était déjà l'an passé inscrit sur cette activité. Un moment bien agréable à renouveler.



FOCUS « Chant »



Le 17 Décembre, Marilou Emerial, notre intervenante en chant et le groupe de chanteurs de Gallargues-le-Montueux sont allés à la Maison Familiale et Rurale rencontrer les jeunes avec qui le projet chant va débiter. Des jeunes que nous connaissons déjà car certains ont participé il y a 2 ans au séjour intergénérationnel et l'an passé aux ateliers cuisine et informatique. Tout ce petit monde s'est retrouvé avec beaucoup de plaisir et a poussé la chansonnette. C'est autour d'un goûter préparé par les jeunes que s'est clôturé ce moment. Vivement 2020 pour la suite !

Le 19 Décembre, avec son groupe et sa chorale du Grau-du-Roi, Marilou est allée animer une après-midi musicale à la maison de retraite Saint-Vincent. Un rendez-vous fort apprécié chaque année par les résidents et un moment bien agréable pour les chanteurs qui y retourneront à l'occasion de la fête de la musique.



Rédaction : Audrey Guichard & Géraldine Henry-Pons

