



Novembre-Décembre 2018

## J' AIME NOVA N° 11

EDITO 

### *Edito de la Présidente*

Et une année qui touche à sa fin, au cours de laquelle GEM NOVA a poursuivi sa route, en nous offrant toujours sa large gamme d'activités, dans laquelle chacun peut, et sait, trouver son bonheur pour prolonger son bien-être ou son Ouverture vers son Avenir.

Un panel d'activités qui lui aussi connaît des changements, en accueillant 4 nouvelles activités inédites. Tout d'abord, l'informatique, un outil devenu indispensable, domaine dans lequel André vient nous faire partager ses connaissances afin de mieux appréhender ou pratiquer la bête qui peut parfois en rebuter certains.

Ensuite, la danse Country nous fait voyager pour mettre nos corps en mouvement, en douceur, sur la musique américaine du même nom. Engendrant, ainsi, une nouvelle façon de se faire du bien/plaisir, en voyageant à moindre frais sur les terrains américains et leur musique typique.

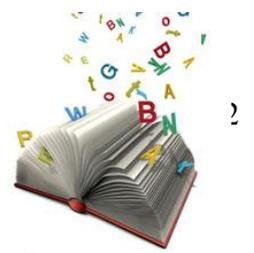
Et enfin, il était une fois l'activité « contes », où l'imagination est mise à contribution, mais de façon sereine (voir féérique) avec Claude et Nathalie, histoire de s'échapper de la réalité du quotidien et d'inventer l'histoire de son choix et l'atelier dessin « graines d'Art » d'Aymeric.

Bref, la vie de GEM NOVA s'étoffe encore, pour conclure sereinement son année et vous permettre de la finir tout aussi bien, en partageant des moments de sa vie apaisée, avec vous, de près ou de loin.

*Sandie ROUSSEAU*

*Présidente*

**GEM NOVA**  
14 allée Eugénie Niboyet 69007 LYON ☎ 04 72 71 93 17  
gemnovalyon@gmail.com  
www.nova-lyon.fr



### « Atelier Conte » avec Claude et Sophie

Atelier *Conte* : Interview de Claude par Fabienne

**Fabienne** : Bonjour Claude, je vous remercie de répondre à quelques questions sur ce nouvel atelier. Pourriez-vous nous expliquer en quoi consiste l'activité *Conte* ?

**Claude** : L'atelier *Conte* consiste à lire et s'appropriier des contes existants, voir à terme, d'inventer les siens.

Une fois ce travail d'atelier fait, nous envisageons de les raconter à nos adhérents, mais aussi à des personnes dans les maisons de retraite, voir des crèches.

**Fabienne** : Quand aura-t-elle lieu et à quelle fréquence ?

**Claude** : Ce sera 1 fois par mois et durera 2 heures. Les dates sont inscrites sur le planning de novembre/décembre.

**Fabienne** : Combien de personnes peuvent participer à cet atelier ?

**Claude** : 8 personnes maximum.

**Fabienne** : Où va se dérouler l'activité *Conte* ?

**Claude** : Au Gem Nova.

**Fabienne** : Peut-on venir de façon ponctuelle ou doit-on s'engager de façon régulière ?

**Claude** : Il serait préférable de s'engager de façon régulière surtout si à terme, nous voulons conter à l'extérieur. Cependant, vous pouvez venir tester l'atelier avant de vous engager.

**Fabienne** : Merci pour ces explications et bienvenue à ce nouvel atelier. Je suis sûre que vous aurez du succès !!!

### « Atelier Country » avec Magali

Venez apprendre la danse des cowboys dans la bonne humeur.

La convivialité et le sourire seront vos meilleurs atouts.

Et, en plus, vous ferez travailler votre mémoire. » **Magali**



### « Atelier Informatique » avec André

**En quoi consiste l'atelier informatique ?**

Il s'agit de découvrir ce qu'est un ordinateur et de ne pas en avoir peur, puis d'apprendre à utiliser les grands logiciels qui existent aujourd'hui pour écrire des textes, archiver des photos, faire des calculs ou encore échanger des documents (textes, photos, etc.) sur internet. Il n'est absolument pas question de faire de la programmation, ce qui relève de l'informaticien, pas de l'utilisateur.

Les participants ont le libre choix d'apprendre le ou les logiciels qui leur paraîtront utiles, ceux de Microsoft ou les logiciels libres, ainsi que la navigation sur internet, ici aussi via les logiciels Microsoft ou libres. Au tout début, après la prise en main et la page d'accueil, je montre la similitude entre ce que voit la personne à l'écran et sa façon habituelle de classer ses documents personnels dans des dossiers. Ceci permet de citer les constituants principaux de l'ordinateur et ce qu'ils font.

Ensuite, nous créons un document texte sur un thème de la vie quotidienne – par exemple une lettre –, pour découvrir le clavier, la souris et une mise en page simple, puis comment on nomme ce document pour l'archiver et retrouver. Une fois les grandes bases acquises, nous pourrions faire de la mise en page, insérer des images ou photos dans un texte, manipuler les dossiers et documents, archiver les photos de façon à les retrouver facilement, etc. Il est bien entendu possible d'effectuer tout retour en arrière qui s'avérera nécessaire,

**Pour combien de personne ce sera ?**

L'effectif est de deux personnes par séance, ce qui permet une présence effective auprès des participants.

**Combien de temps va durer l'activité ?**

La durée d'une séance est d'une heure, prolongeable de quelques minutes s'il le faut. Il ne s'agit pas d'accumuler beaucoup de choses à chaque séance, mais de bien maîtriser ce qui est essentiel.

**Est-ce qu'il y a un niveau pour venir à l'activité ?**

Aucun niveau n'est demandé pour débiter, l'initiation s'adresse à toutes et à tous, totalement ignorants, comme avec un début de pratique.

**À quelle fréquence s'est déroulera l'activité ?**

L'activité est hebdomadaire, chaque lundi de 16 à 17 heures. L'atelier débute le lundi 5 novembre à GEM Nova, 14 rue Niboyet, Lyon 7<sup>ème</sup>.





1er décembre 2018 : Journée Mondiale de Lutte Contre le Sida

Bientôt 2019, et nous n'avons toujours pas de vaccin pour faire face au sida. Soyons solidaires pour le 1<sup>er</sup> décembre, et aussi, sortons, bien-sûr, mais toujours couverts !

*Delphine*

« Graines d'Art »

Bonjour mes cher(e)s ami(e)s, le trésorier de NOVA vous propose une fois par mois (les 1ers mardis de mois) de vous perfectionner dans le dessin grâce aux bases pour que vous soyez à la fin des 2 heures des artistes de renom ! N'hésitez pas à vous inscrire mais je ne prends que 2 personnes par séance.

A très vite, démarrage le mardi 6 novembre.

*Aymeric*



Le 09 novembre mon stage à Nova se termine...

Je souhaiterais remercier les Gemeuses et Gemeurs, les Bénévoles et Anne de m'avoir accueillie dans ce lieu si chaleureux ! Je retourne sur mon premier lieu de stage avec la certitude que les rencontres, la convivialité et l'entre-aide sont des valeurs essentielles pour aller vers un mieux-être !

Je repars également avec plusieurs idées d'activités à proposer aux personnes que j'accompagne au quotidien ! J'en profite aussi pour souhaiter un bon retour à Lucas qui sera parmi vous, me semble-t-il, la semaine du 26 novembre 2018.

**MERCI**  
*Victorine*



LES NEWS

- Nouveau code pour le site « CULTURE POUR TOUS » : identifiant : 1114-1 / mot de passe : 1819-4784
- Vous pouvez découvrir dans le classeur de l'atelier Cuisine, des recettes et conseils proposés par Fabienne.
- N'oubliez pas « Les permanences AFTC » tous les derniers mercredis du mois !
- Participation à l'exposition « Gerland expose ses talents » le 23 et 24 novembre : venez nombreux !
- Le mercredi 31 octobre, Sandie, Hanane et Anne seront à Paris pour une journée intergem : elles nous raconteront !

**Participez à  
l'atelier Nickel  
pour avoir  
un endroit**



**Le mardi après-midi !**

**Le vendredi matin.**

Toutes les dates de ces  
« atelier NICKEL » sont sur  
le planning !

Pensez à vous inscrire et à  
appeler Anne ou Lucas.

Novembre			Décembre			
Jeudi 1	Férié		Samedi 1	11h-12h30	Anglais(Nath)	
Vendredi 2	Fermeture			14h-15h	Danse Country	
Samedi 3	11h-12h30	Anglais(Nath)		14h-15h	Eden NOVA (jardin)	
	14h-15h	Danse Country	Dimanche 2	14h-17h	Jeux	
	14h-15h	Eden NOVA(jardin)	Lundi 3	10h-12h	Touché-Tête	
Dimanche 4	14h-17h	Jeux		14h-15h15	Origami	
Lundi 5	10h-12h	Touché-Tête		15h15-16h30	Gym	
	14h-15h15	Origami		16h-17h	Informatique	
	15h15-16h30	Gym	Mardi 4	10h-12h	Massages (Pacal)	
	16h-17h	Informatique		13h30-16h30	Promenade santé	
Mardi 6	10h-12h	Massages (Pacal)		14h-15h30	Anglais (Delphine)	
	13h30-16h30	Promenade santé		16h-18h	Graines d'Art	
	14h-15h30	Anglais (Delphine)	Mercredi 5	10h-12h	Pause-café	
	16h-18h	Graines d'Art		14h-17h	Tarots	
Mercredi 7	10h-12h	Pause-café		15h15-16h30	Gym	
	14h-17h	Tarots		17h-18h30	Gym douce	
	15h15-16h30	Gym	Jeudi 6	15h-17h	Atelier des mots	
	17h-18h30	Gym douce		15h-17h	Sophro (N)	
Jeudi 8	10h-14h	Cuisine		17h-19h	Contes	
	15h-17h	Sophro (N)	Vendredi 7	10h-12h	Nickel	
	17h-19h	Contes		15h-17h	Atelier ré-créatif	
Vendredi 9	10h-12h	Nickel	Samedi 8	11h-12h30	Anglais(Nath)	
	15h-17h	Atelier ré-créatif	Dimanche 9			
Samedi 10	11h-12h30	Anglais(Nath)	Lundi 10	14h-15h15	Origami	
	14h-16h	Art Postal		15h15-16h30	Gym	
Dimanche 11	Férié			16h-17h	Informatique	
Lundi 12	14h-15h15	Origami	Mardi 11	10h-12h	Massages (Pacal)	
	15h15-16h30	Gym		13h30-16h30	Promenade santé	
	16h-17h	Informatique		14h-15h30	Anglais (Delphine)	
Mardi 13	10h-12h	Massages (Pacal)		16h-18h	Nickel	
	13h30-16h30	Promenade santé	Mercredi 12	10h-14h	Cuisine	
	14h-15h30	Anglais (Delphine)		14h-17h	Tarots	
	16h-18h	Nickel		15h15-16h30	Gym	
Mercredi 14	14h-17h	Tarots		17h-18h30	Gym douce	
	15h15-16h30	Gym	Jeudi 13	15h-17h	Sophro (N)	
	17h-18h30	Gym douce	Vendredi 14	15h-17h	Atelier ré-créatif	
Jeudi 15	15h-17h	Sophro (N)	Samedi 15	11h-12h30	Anglais(Nath)	
Vendredi 16	15h-17h	Atelier ré-créatif		14h-15h	Eden NOVA(jardin)	
Samedi 17	11h-12h30	Anglais(Nath)	Dimanche 16	13h30-18h	Rando	
	14h-15h	Eden NOVA(jardin)	Lundi 17	10h-12h	Touché-Tête	
dimanche 18	13h30-18h	Rando		14h-15h15	Origami	
Lundi 19	10h-12h	Touché-Tête		15h15-16h30	Gym	
	14h-15h15	Origami		16h-17h	Informatique	
	15h15-16h30	Gym	Mardi 18	10h-12h	Massages (Pacal)	
	16h-17h	Informatique		13h30-16h30	Promenade santé	
Mardi 20	10h-12h	Massages (Pacal)		14h-15h30	Anglais (Delphine)	
	13h30-16h30	Promenade santé	Mercredi 19	14h-17h	Tarots	
	14h-15h30	Anglais (Delphine)		15h15-16h30	Gym	
Mercredi 21	14h-17h	Tarots		17h-18h30	Gym douce	
	15h15-16h30	Gym	Jeudi 20	15h-17h	Atelier écriture	
	17h-18h30	Gym douce		15h-17h	Sophro (Ute)	
Jeudi 22	15h-17h	Atelier écriture	Vendredi 21	10h-12h	Nickel	
	15h-17h	Sophro(Ute)		14h-17h	Vendredi NOVA	
Vendredi 23	9h-18h	Expo Gerland	Samedi 22	11h-12h30	Anglais(Nath)	
	10h-12h	Nickel	Dimanche 23	Fermeture		
Samedi 24	9h-18h	Expo Gerland	Lundi 24			
	11h-12h30	Anglais(Nath)	Mardi 25	Férié		
Dimanche 25			Mercredi 26	Fermeture		
Lundi 26	14h-15h15	Origami	Jeudi 27			
	15h15-16h30	Gym	Vendredi 28			
	16h-17h	Informatique	Samedi 29			
Mardi 27	10h-12h	Massages (Pacal)	Dimanche 30			
	13h30-16h30	Promenade santé	Lundi 31			
	14h-15h30	Anglais (Delphine)				
	16h-18h	Nickel				
Mercredi 28	14h-17h	Permanence AFTC				
	14h-17h	Tarots				
	15h15-16h30	Gym				
	17h-18h30	Gym douce				
Jeudi 29	15h-17h	Sophro (Ute)				
Vendredi 30	14h-17h	Vendredi NOVA				