

NOVA MAI 2023



Planning

<i>Mardi 2 mai</i>	10h30-12h	Plaisir musicale (Florentin)
	14h-15h	Anglais (Delphine)
	15h15-17h	Rencontre avec des étudiants en médecine
<i>Mercredi 3 mai</i>	10h20-11h30	Atelier jardin (Anaïs et Gilles)
	14h30-17h	Tarot/Coinche (Claire)
<i>Jeudi 4 mai</i>	15h-16h	Athlétisme adapté (Thomas, activité à confirmer)
<i>Vendredi 5 mai</i>	15h-16h	Mouvement détente/ Relaxation (Qi gong) (Anaïs)
	15h30-17h30	Atelier Créatif (Sophie) (Dessin/ sculpture/ peinture)
<i>Lundi 8 mai</i>	Férieré	Pas d'activité
<i>Mardi 9 mai</i>	10h30-12h	Massage Californien (Jean-Marc)
	14h-15h30	Anglais (Delphine)
	15h30-16h30	Echec (David)
<i>Mercredi 10 mai</i>	10h30-12h	Massage Californien (Jean-Marc)
	10h20-11h30	Atelier jardin (Anaïs et Gilles)
	14h30-17h	Tarot/Coinche (Claire)
	16h30-18h	Gym douce (Florian)
<i>Jeudi 11 mai</i>	10h15-11h15	Réunion choix du menu atelier cuisine (Fabienne)
	14h-15h30	Scrabble et Coloriage (Fanny)
	14h30-16h	Massage Californien (Jean-Marc)
<i>Vendredi 12 mai</i>	15h-16h	Mouvement détente/ Relaxation (Qi gong) (Anaïs)
	15h30-17h30	Atelier Créatif (Sophie) (Dessin/ sculpture/ peinture)
<i>Samedi 13 mai</i>	à 9h30	Sortie à la Japan touch (Billet à vos frais) (David)
<i>Lundi 15 mai</i>	10h30-12h	Touchée tête (Michel)
	14h-15h	Origami (Fabienne)
	15h-17h	Pétanque (Eric)
<i>Mardi 16 mai</i>	10h30-12h	Plaisir musicale (Florentin)
	14h30-16h	Massage Californien (Jean-Marc)

NOVA MAI 2023



Planning

	14h-15h30	Anglais (Delphine)
<i>Mercredi 17 mai</i>	10h20-11h30	Atelier jardin (Anaïs et Gilles)
	14h30-17h	Tarot/Coinche (Claire)
	16h30-18h	Gym douce (Florian)
<i>Jeudi 18 mai</i>	Férialé	Pas d'activité
<i>Vendredi 19 mai</i>	Férialé	Pas d'activité
<i>Samedi 20 mai</i>	15h-17h	Samedi rencontre au GEM (goûter et moment conviviale)
<i>Lundi 22 mai</i>	15h-17h	Pétanque (Eric)
<i>Mardi 23 mai</i>	10h30-12h	Atelier cuisine (Fabienne)
	14h-15h	Anglais (Delphine)
	15h30-16h30	Acrostiche (David)
<i>Mercredi 24 mai</i>	10h20-11h30	Atelier jardin (Anaïs et Gilles)
	14h30-17h	Tarot/Coinche (Claire)
	16h30-18h	Gym douce (Florian)
<i>Jeudi 25 mai</i>	10h30-12h	Massage Californien (Jean-Marc)
	14h-15h	Atelier Lecture (Olivier)
	14h-15h30	Scrabble et Coloriage (Fanny)
<i>Vendredi 26 mai</i>	15h-16h	Mouvement détente/ Relaxation (Qi gong) (Anaïs)
	14h15-17h	Sortie Cinéma
<i>Samedi 27 mai</i>	14h-18h	Balade de Gérard (RDV devant le Ninkasi de Gerland)
<i>Lundi 29 mai</i>	Férialé	Pentecôte
<i>Mardi 30 mai</i>	10h30-12h	Danse Bien-être (Julie)
	14h-15h	Anglais (Delphine)
<i>Mercredi 31 mai</i>	10h20-11h30	Atelier jardin (Anaïs et Gilles)
	14h30-17h	Tarot/Coinche (Claire)
	16h30-18h	Gym douce (Florian)

PRÉSENTATION ACTIVITÉ

<i>Massage Californien</i> <i>(Jean-Marc)</i>	<p>Le massage californien se caractérise par des mouvements longs, fluides et enveloppants qui mettent en lien les différentes zones du corps.</p> <p>L'objectif de cette pratique est d'apporter une détente profonde, un lâcher-prise et de permettre à la personne qui le reçoit de se réapproprier son corps et de prendre conscience de son être.</p> <p>C'est un massage complet du corps.</p>
<i>Echec (David)</i>	<p>Les échecs se joue sur un échiquier est le but est de faire tomber le roi en faisant échecs et mat. C'est un temps calme qui demande de la concentration.</p>
<i>Acrostiches (David)</i>	<p>Les acrostiches est une forme de poème sophistiqué qui s'écrit à la verticale. C'est un moment de partage et de convivialité.</p>
<i>Pétanque (Eric)</i>	<p>En place depuis 2018, la pétanque chez Nova est devenue une véritable institution au fil du temps.</p> <p>Que tu sois novice ou expérimenté, chacun trouve sa place dans les doublettes ou triplettes. En début de chaque séance Éric et Patrice forment les équipes.</p> <p>Rien n'arrête les pétanqueurs chez Nova: pluie, neige, vent.....Nous avons déjà vécu des moments épiques et conviviaux incroyables.</p> <p>Par contre soit rapide pour t'inscrire, car les pointeurs et tireurs sont nombreux et les places sont limitées.</p>
<i>Tarot/Coinche (Claire et Patrice)</i>	<p>Moment agréables entre amis (es) mais pas pour les professionnels car on parle autant que l'on joue.</p> <p>Détente avec un café ou thé.</p>
<i>Mouvement détente</i> <i>(Anais)</i>	<p>Le mouvement détente est basé sur le Qi gong. On effectue des mouvements debout très doux en fonction de la respiration pour faire circuler l'énergie et se détendre.</p>
<i>Atelier jardin</i> <i>(Anais)</i>	<p>C'est une activité adaptable à tous. On jardine dans la bonne humeur, chacun va à son rythme et voit ses réalisations à la fin.</p>
<i>Anglais (Delphine)</i>	<p>L'activité d'anglais commence par un How are you today ? Comment ça va, aujourd'hui ?</p> <p>Ça nous permet de poser nos ressentis, nos émotions du jour, puis nous discutons à propos de documents apportés sous forme de photos de magazine, ou chansons anglophones, ou même, de films vus au cinéma, principalement, mais aussi à la télévision.... We drink a coffee, or a tea..... Nous buvons une boisson chaude ou fraîche en fonction de la saison. And that's all floks !!! Et voilà, nous rigolons aussi, parce que ça fait du</p>

PRÉSENTATION ACTIVITÉ

	bien !!!
<i>Gym douce (Florian)</i>	Si vous souhaitez faire une activité sportif adaptée à votre niveau, envie et besoin, la gym douce est faite pour vous. L'objectif étant de bouger, d'être actif mais aussi de prendre confiance en ses capacités corporel !
<i>Atelier Ré-crétatif (Sophie)</i>	C'est un atelier artistique pour apprendre des techniques de peinture, dessin.. C'est un moment de détente qui nous fait oublier nos soucis en sollicitant notre créativité.
<i>Touché tête (Michelle)</i>	Massage crânien: 32 points sur la tête qui, touchés de façon symétrique, permettent d'apporter une détente, un lâcher prise.
<i>Plaisir musicale (Florantin)</i>	C'est un moment de convivialité et de créativité autour de la musique. L'activité est partagée en trois parties, de la pratique avec des instruments à percussion, l'écoute de violon de notre grand artiste Florantin et une partie dédiés à vos chansons préférées.
<i>Scrabble et Coloriage (Fanny)</i>	Venez partager un moment de détente autour du coloriage et du scrabble. C'est un atelier ouvert à tous.
<i>Atelier Cuisine et réunion de préparation (Fabienne)</i>	Venez mettre la main à la pâte en réalisant des recettes gourmandes et faciles que vous dégusterez tous ensemble. C'est un moment de partage et de convivialité. Une réunion de préparation de l'atelier est prévue pour choisir le menu ensemble.
<i>Danse bien-être (Julie)</i>	Un moment de détente et de lâcher prise pour se libérer et découvrir son corps à travers une expression corporelle libre.
<i>Balade de Gérard</i>	Pratique en groupe d'une marche à pied adaptée aux participants. Cette activité permet de mettre momentanément de côté ses problèmes, de se ressourcer et de partager un moment, de s'entraider..
<i>L'atelier " Papotages " (Nicole)</i>	L'atelier " Papotages " permettra de mieux nous connaître : discussions, échanges sans thème précis ; Tout cela, évidemment dans la bonne humeur . J'aimerais que ce temps passé ensemble reste un bon souvenir pour chacun d'entre nous. <i>(activité suspendu pour le mois d'avril)</i>
<i>L'atelier " Écriture " (Nicole)</i>	L'atelier " Écriture " comporte quelques petits exercices (trouver une lettre manquante , chercher des mots avec une lettre choisie (ex : avec la lettre "B " , nous avons Belgique, bonnet, ballon), permettent de "détendre" le côté plus studieux des histoires que l'on doit raconter ou inventer. Aucun jugement n'est porté, nous avons passé l'âge d'être à l'école ! <i>(activité suspendu pour le mois d'avril)</i>

PRÉSENTATION ACTIVITÉ

<i>Athlétisme Adapté (Thoma)</i>	Thoma un professionnel de l'athlétisme adapté vous propose de passer un moment ludique et sportive autour de l'athlétisme. L'idée est de bouger, se dépenser et garder la forme avec des exercices simples et ludiques !
<i>Atelier Lecture (Olivier)</i>	Un moment de partage autour de lectures. Venez partager vos lectures du moment (livres, magazine, BD, manga...) et découvrir d'autres univers de lecture.
<i>Sortie à la Japan touch</i>	Nous vous proposons avec David de nous retrouver le samedi 13 mai à 9h30 à Eurexpo afin de découvrir l'exposition de la japan touch une exposition sur la culture pop japonaise : manga, cosplay, mode... N'hésitez pas à venir en cosplay !!
<i>Samedi rencontre (Sophie)</i>	On vous propose de vous retrouver entre gemmeur en après-midi un samedi par mois autour d'un petit goûter et d'un beau moment de partage. Le but étant de favoriser la rencontre des uns et des autres et de passer un agréable moment convivial ouvert à tous.
<i>Rencontre avec des étudiants en médecine</i>	L'objectif de cette rencontre est de sensibiliser ses futurs Médecin sur : Les troubles cognitifs/ pathologies chroniques évolutives et les difficultés que vous pouvez rencontrer au quotidien. Les difficultés que vous rencontrez lors des prise en charge Votre vécu du soin dans le domaine de la santé.
<i>Sortie Cinéma</i>	Une sortie au cinéma vous est proposée le vendredi 26 mai le film et l'heure exacte vous sera communiqué une à deux semaines avant !