

10 ans ça se fête !

COOPÉRATION

30

Monalisa
ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS



Journée Gardoise Monalisa

Le 21 janvier 2025

à l'Espace Pélico

2, rue Pélico à Anduze

de 9h30 à 17h30

Discours officiels de lancement de la journée à 10h00

Spéciale 10 ans de coopération !

Au programme: rencontres, convivialité et partage tout au long de la journée !

Marraine de la journée : Sophie ZEISSER,
Miss Beauté Languedoc-Roussillon 2024



Au programme :

Tout au long de la journée, de 10h15 à 12h15 et de 14h à 17h

Les animations :

- **Frédéric Carbonero**, le magicien
- Photomatons en direct : Une exposition photo : les personnes se prennent en photo en groupe, individuellement. Celles-ci sont exposées le jour même et récupérées ensuite par les participants
- Interventions musicales de **Pépé Martinez**
- Projection du diaporama des 3 journées "anniversaire 10 ans" d'octobre et novembre 2024
- L'intervention toute la journée d'**Eddie Pons**, dessinateur, qui traduira à sa manière les temps « forts » de la journée

Les informations :

(sous forme de stands)

- Monalisa et ses partenaires
- Les services du Conseil Départemental du Gard : Les aides et les différents services pour le maintien à domicile, les contacts utiles.

Le repas :

-De 12h00 à 13h30 (Pour les équipes Monalisa, les intervenants et les partenaires) .Sur inscription-Ticket remis à l'entrée.

Servi à table .

Menu festif spécial 10 ans de coopération.

Emplacement libre, mixité entre les équipes.

Offert par Monalisa-Gard et ses partenaires.



Les ateliers tout au long de la journée !

Inscriptions en amont :

- **Atelier Lithothérapie** : par Corinne BASTIT

Atelier collectif pour des groupes de 7 à 10 personnes maximum

Durée : 1h30 à 2h/ séance

Moment de détente et de créativité dans une ambiance chaleureuse et conviviale (bracelet offert).

- **Atelier Réflexologie/massage** : par Sophie GUIGOU-CASTANET

Séance individuelle, 25 minutes/personne

- Réflexologie palmaire ou plantaire.
- Massage sur une zone du corps au choix.

- **Atelier Réflexologie/ Naturopathie** : Par Elsa RONDEAU

4 axes à découvrir : alimentation, gestion du stress, le mouvement, le sommeil.

- Séances individuelles. Durée: 30 minutes /personne
- Atelier Collectif. Durée 1h30. 7 personnes max.

- **Atelier Sophrologie 1** : Par Nathalie SELVA

Développer le bien-être

- 2 séances collectives de 45 minutes le matin.
 - 2 séances collectives de 45 minutes l'après-midi.
- 8 participants max par groupe.

- **Atelier Sophrologie 2** : Par Emmanuelle BAIDES

Initiation aux techniques de la relaxation pour retrouver le calme.

5 séances dans la journée. 45 minutes /séance

Groupes de 12 personnes maxi / séance.

- **Atelier Relaxation par la technique du REIKI** : Par Christine OLIVER

Technique de bien-être naturelle.

• Séances individuelles de découverte. 30 minutes / séance.

- **Atelier Estime de soi/ Socio-esthétique** : Par Sandrine NOGUERA

Soin du visage, maquillage, beauté des mains, massage des jambes.

• Séance individuelle de 20 minutes / personne.

- **Atelier "réminiscence"**: Par Eric PETIT

Travail de mémoire autour du thème des objets anciens de nos campagnes et les objets des maisons d'autrefois.

• 4 ateliers collectifs (10 personnes max) de 35 minutes.

- **Atelier Arthérapie** : Par Sandra PEREIRA

Réalisation d'une fresque collective à partir de la thématique du "jardin": Travailler sur le "changement", "le renouveau".

• 5 ateliers collectifs d'1 heure (2 le matin et 3 l'après-midi) par groupes de 6 personnes max.

- **Atelier "dictée d'Antan" de niveau du Certificat d'étude d'autrefois** : Par Françoise GUILLAUMET de l'équipe citoyenne Monalisa de Vauvert.

1h/par groupes de 10 personnes maxi.

Contact

Philippe BOULET
Chargé de mission
07.68.79.20.59



monalisa.gard@gmail.com



www.monalisagard.com



Monalisa Gard