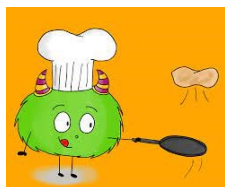




20/01/2023



mtborrel@gmail.com aux amis de GEM'ACTIV

Nous voici en février, le **seul mois de 28 jours**, le mois d'hiver où la neige n'est pas très loin, le mois froid où on cherche la cheminée et les soirées crêpes = en effet, dès le jeudi 2, on fête la chandeleur : on dispose des chandelles (bougies) pour « *s'assurer de bonnes récoltes* » et surtout on cherche la recette des galettes ou crêpes car il faudra faire sauter une crêpe de la main droite en tenant une pièce de monnaie dans la main gauche pour assurer sa fortune dans l'année.

C'est aussi une fête religieuse et les jours commencent à rallonger un peu. Donc, c'est un mois d'espérance et de joies, même si notre situation sociale et géopolitique n'est pas des plus faciles. Mais, il faut tenir bon, le printemps arrivera vite et profitons de notre programme pour bien avancer tous ensemble. Et même en carnaval !!!

Mais prenons garde à Covid : donc, vous avez compris que nous ne pouvons plus organiser les déjeuners sur place ; mais nous irons au restaurant le 22 !

Exceptionnellement, vous aurez 2 ateliers d'**art-thérapie** dans la même semaine, pour 2 groupes différents, soit le **mardi 14** groupe de Soizic, soir le **jeudi 16** groupe de Marie.

Ces deux intervenantes successives vous informeront sur ces techniques et vous inciteront à expérimenter. En réalité, avec les animatrices, vous avez déjà un peu anticipé : c'est une démarche d'accompagnement psychologique d'une personne ou d'un groupe en difficulté, centrée sur l'expression de soi, de ses pensées, de ses émotions et ses conflits dans un processus de création d'images.

Tout peut être utilisé pour s'exprimer : le dessin, la peinture, la photo, le collage, l'écriture, ou bien on peut aussi construire quelque chose : un objet, une broderie, une chanson, un discours, en fait tout ce que vous pouvez imaginer pour vous exprimer, sans hésitation. L'idée est de chercher en soi ce qui vous tracasse ou vous empêche de voir devant vous et de l'exprimer selon votre propre initiative.

Hélas, nous n'avons pas de piano pour vous éclater dessus mais si un instrument (pas trop lourd) vous tente, on y réfléchira ensemble.

Après ces 6 séances d'art-thérapie, il faudra faire le point avec les animatrices et écrire vos impressions pour savoir votre niveau de satisfaction ou à l'inverse d'agacement !! Ce sera peut-être un renouveau d'**estime de soi et de confiance** dont nous avons été bien privés depuis notre accident.

Ensuite, il faudra conclure : si vous avez eu l'impression d'un bénéfice, nous verrons comment continuer, mais à petit régime, car chaque atelier est payant évidemment !

Découvrez le programme février et je pense bien que vous serez très occupés !!!

A bientôt, et merci à ceux qui ont déjà repris une adhésion : quels beaux exemples !!!