# ANOU SKAN
# PROJET SENIORS / **2023-2024**

## Actions déjà menées

**En 2018** : pour un groupe de 18 séniors de 60 à 83 ans, 20 séances de 2h. Des séances de méditation, de gymnastique sensorielle et proprioceptive, et des ateliers de collecte de gestes de l'existence. En point d'orgue, la création d'un montage vidéo de la Collecte de gestes de l'existence (suivre le lien ).

**En 2019** : pour un groupe de 18 séniors de 63 à 85 ans, 20 séances de 2h. Des séances de méditation, de gymnastique sensorielle et proprioceptive, et des ateliers d'écritures biographiques. En point d'orgue, la réalisation d'un recueil de textes écrits en atelier avec nos intervenants spécialisés (suivre le lien).

**En 2020** : pour un groupe de 14 séniors de 64 à 85 ans, 20 séances de 2h. Des séances de méditation, de gymnastique sensorielle et proprioceptive, et des ateliers d'écritures biographiques et de lecture à voix haute. En point d'orgue, la réalisation d'un recueil de textes écrits en atelier avec nos intervenants spécialisés (restitution finale le 03 février 2021).

**En 2021** : pour un groupe de 17 séniors de 62 à 85 ans, 25 séances de 2h. Des séances de méditation, de gymnastique sensorielle et proprioceptive, et des ateliers « Voix et chansons » (restitution finale le 26 janvier 2022).

**<u>En 2021</u>** : Marché public, Lot N°5 : pour 2 groupes (Tassin-la-Demi-Lune et Ecully) de 13 séniors au total, de 62 à 85 ans, 27 séances de 1h30 au total. Des séances de méditation, de gymnastique sensorielle et proprioceptive, et des ateliers « Voix et chansons » (restitutions finales les 14 et 15 déc. 2021).

**<u>En 2022</u>** : pour un groupe de 17 séniors de 67 à 78 ans, 25 séances de 2h. Des séances de méditation, de gymnastique sensorielle et proprioceptive, et des ateliers « Danses en cercle et chants à danser de Grèce » (restitution finale le 25 janvier 2023).

# Projet 2023-2024

Ces cinq dernières années, 2018, 2019, 2020, 2021 et 2022, nos projets menés auprès des séniors ont été soutenus par la **Conférence des financeurs de la Métropole de Lyon pour l'anticipation de la perte d'autonomie des séniors**. Fort de cette expérience, Anou Skan propose, pour 2023 et 2024 (soutien sur 2 années consécutives), un projet renouvelé et adapté, s'inscrivant toujours dans un programme coordonné de financement, qui souhaite promouvoir des actions innovantes :

- favoriser le bien vieillir et la santé des personnes âgées de 60 ans et plus
- renforcer les liens sociaux autour des personnes âgées en s'appuyant sur des acteurs de proximité.
- renforcer le Bien-être et l'estime de soi

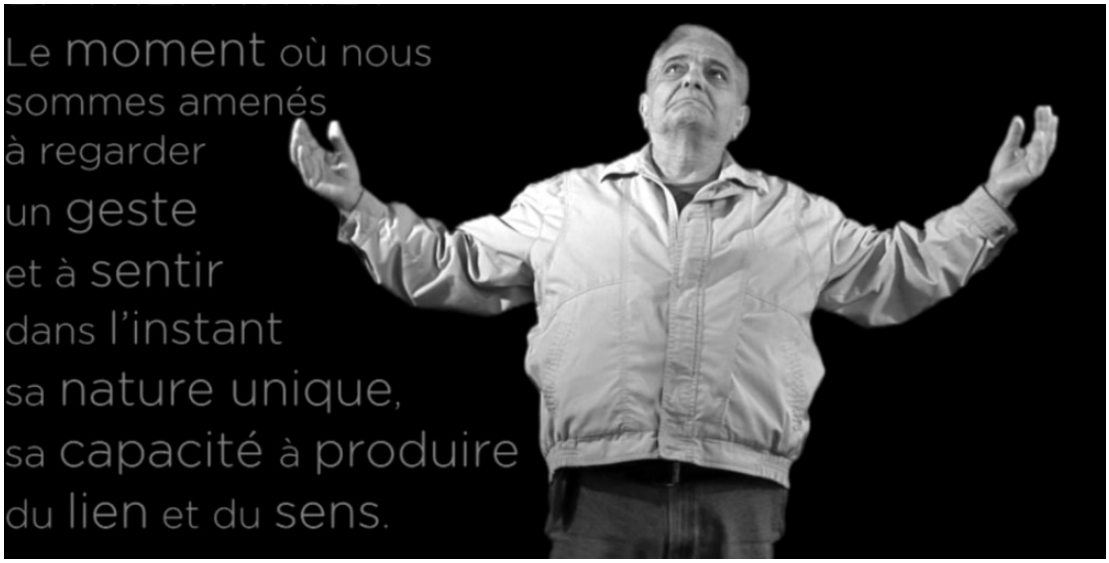
Ce nouveau projet s'appuie toujours sur notre expérience et sur nos compétences de pratique professionnelle. Néanmoins depuis cinq années, nos projets ont une trame commune : ils relient soi, soin, santé et création. En effet, chaque projet proposé s'articule toujours en 2 temps :

- <u>Un temps pour prendre soin du *corps que je suis*</u> : une activité physique adaptée visant l'amélioration proprioceptive et la mobilisation articulaire : avec des ateliers de **Gymnastique sensorielle**, issus de la pédagogie perceptive. Elle apporte des outils personnalisés que chacun peut mettre en pratique facilement dans son quotidien.

- <u>Un temps pour la personne, son histoire et sa créativité</u> : mobilisant la personne dans un acte d'expression d'elle-même, au sein du groupe. Parce que le vivant est toujours en mouvement, et que le mouvement de la création engage la personne

dans sa globalité, l'acte de création est un moyen de rester "*vivant*", c'est à dire actif, principal acteur de sa propre santé et de son bien-être.

***Mots clé** : Prévenir, entretenir, sensibiliser, pratiquer, respecter, sentir, découvrir, s'exprimer et partager, chanter, se réjouir et rire, prendre soin de soi, développer une pratique corporelle douce mais consciente, sollicitant les muscles, les articulations, mais également la proprioception et la compréhension de soi. Relation à soi par le média du corps et du mouvement, travail en groupe stimulant, expression de soi, participation à un objet artistique, valorisant et original.*




## Un temps pour prendre soin du corps *que je suis*

La pédagogie perceptive est une approche corporelle et d'accompagnement de la personne, innovante, reposant sur la perception et le déploiement de son propre mouvement, la proprioception, pour enrichir et renouveler ses habitudes et manières d'être, d'agir et d'entrer en relation. Chez les séniors, les 5 sens extéroceptifs se dégradent avec l'âge et la proprioception, notre sens du mouvement de l'intérieur du corps, est alors un allié du quotidien, pour la conscience de son corps, de l'espace et de ses propres mouvements. La conscience de l'espace provient de l'intermodalité sensorielle de la conscience corporelle, d'où l'importance de développer la proprioception.

Cette approche associe Gymnastique sensorielle, méditation, toucher et mise en mots. La pédagogie perceptive est aujourd'hui déclinée et développée dans des champs professionnels variés, par des praticiens et des formateurs experts dans leur domaine. Les ateliers conjuguent les contenus scientifiques, les conseils ludiques, la mise en pratique et la convivialité. Nos intervenants spécialisés ont été formés à la pédagogie perceptive depuis plus de 20 ans.

La **gymnastique sensorielle** : C'est un travail gestuel dynamique, fait d'enchaînements de mouvements simples mais inhabituels, effectués dans une lenteur proprioceptive et relâchée. En développant la fluidité du geste et l'acuité de la présence, cette pratique permet :

- De mobiliser ses articulations et son potentiel musculaire de manière adaptée
- D'améliorer la proprioception et la gestion de l'effort, de s'engager dans les actions de façon plus globale, moins coûteuse en énergie, plus présente, et avec davantage d'impact dans la communication.

La **méditation** : ou introspection sensorielle favorise le calme, le recul, la solidité et l'équilibre face aux situations et événements extérieurs. Des recherches scientifiques en montrent l'efficacité dans le domaine du bien-être et de la prévention des risques psycho-sociaux. Dans la pédagogie perceptive, elle est « sensorielle » : cela signifie que l'attitude méditative s'ancre dans la dimension du ressenti, qui s'articule ensuite à la réflexion habituelle et à la vie quotidienne.

1 ateliers séniors (6 juillet 2018)

## Un temps pour la personne et sa créativité : « Danses en cercles et chants à danser de Grèce »

Forts de notre expérience de ces cinq années, et assurés de la bonne réception des projets successifs auprès des séniors, nous proposons pour 2023 et 2024 un projet similaire, simplement amélioré par la maturation et complété par une nouveauté pour la part de création de soi : des ateliers de « Danses en cercle / Danses de chaînes / origine Grèce et Asie Mineure, à destination et particulièrement adaptés pour un public sénior.

En effet, notre expérience nous montre que l'écoute proprioceptive et la gestuelle corporelle des séniors peut naturellement être prolongée et accompagnée par un travail collectif de danses participatives.

Les pas des modules de danses choisis sont très simples et abordés en progressivité. Ils se dansent en cercle, comme une ronde, à l'écoute de belles musiques de Grèce ou d'Asie Mineure.

Outre les bienfaits du partage et du lien social revivifié par le fait de « danser ensemble », en se tenant la main ou bien un foulard, ces danses renforcent la notion d'équilibre physique (prévention des chutes) et la motricité (mobilité articulaire) pour les membres inférieurs. Par leur douceur et la grande cohérence de leurs structures, elles favorisent les appuis physiques et psychiques.

Parce que certaines personnes sont plus à l'aise avec la musique et parce que le travail corporel spécifique amène les personnes à se réjouir ensemble, les ateliers de danses collectives sont alors les bienvenus pour, non seulement s'appliquer à bien faire les pas, mais aussi pour effectuer un véritable travail d'interprétation, d'unisson avec les autres participants et d'expression de soi au sein du collectif.

Toutes ces danses se dansent encore sur les places des villages de Grèce, toutes les générations ensembles.

Les ateliers de "Danses en cercle" seront assurés par Sophie Tabakov, danseuse et chanteuse de la Cie Anou Skan. Elle poursuit depuis 16 ans, un chemin entre orient et occident, de danses, chants, et rythmes.  Elle se forme auprès de différents chorégraphes en danses traditionnelles de Grèce, et des lisières de la Grèce : Bulgarie, Turquie, Mer Noire.

Atelier de Gymnastique sensorielle

## <u>Actions prévues pour 2023</u> : 26 séances de 2h réparties ainsi :

- 2 conférences-atelier de présentation : 17 et 24 mai 2023
- 24 ateliers de méditation + Gymnastique sensorielle et proprioceptive, au studio de la Cie Anou Skan, du 7 juin 2023 au 31 janvier 2024, dont 10 dates intègrent des ateliers « Danses circulaires et de chants à danser de Grèce » :
  7, 14, 21, 28 juin // 05 juillet // 30 août // 06, 13, 20, 27 sept. // 04, 11, 18 oct. // 08, 15, 22, 29 nov. // 06, 13 déc. 2023 // 03, 10, 17, 24, 31 janvier 2024
- Restitution finale, le 31 janvier 2024, au Studio Anou Skan, Lyon 1er

## <u>Actions prévues pour 2024</u> : 26 séances de 2h réparties ainsi :

- 2 conférences-atelier de présentation : 15 et 22 mai 2024
- 24 ateliers de méditation + Gymnastique sensorielle et proprioceptive, au studio de la Cie Anou Skan, du 29 mai 2024 au 29 janvier 2025, dont 10 dates intègrent des ateliers « Danses circulaires et de chants à danser de Grèce » :
  29 mai // 05, 12, 19, 26 juin // 03 juillet // 04, 11, 18, 25 sept. // 02, 09, 16 oct. // 06, 13, 20, 27 nov. // 04, 11, 18 déc. 2024 // 08, 15, 22, 29 janvier 2025
- Restitution finale, le 29 janvier 2025, au Studio Anou Skan, Lyon 1er

**Pour des groupes de séniors de 60 à 85 ans,**
**Pas de participation financière** (adhésion-assurance à l'association Anou Skan)
**Présence régulière demandée.**

Atelier de Gymnastique sensorielle

Atelier de Gymnastique sensorielle 2022

# Contact


**Association ANOU SKAN**

1, rue Sainte Marie des Terreaux

69001 LYON

Chargé du projet : Laurent SOUBISE

Courriel : anou.skan@yahoo.fr

Tél : 06 09 77 55 74