

## Créativité

### Nom de l'atelier : *Ecriture*

**Responsable** : Sophie Martin - [sophie-martin1@wanadoo.fr](mailto:sophie-martin1@wanadoo.fr) - Tél : 06 75 28 18 03

**Lieu** : Chez Nelly et Claude Perrot - 72 rue de Vesoul 25000 Besançon

**Périodicité des rencontres** : le 3<sup>ème</sup> jeudi de chaque mois

**Remarques** : les dates seront malgré tout discutées avec les écrivains présents en septembre et les disponibilités du lieu d'accueil de Nelly.

**Effectif** : 15 personnes maximum

**Objectif(s)** :

Se faire plaisir

Stimuler notre imagination

Partager nos écrits sur des consignes identiques dans un temps donné.

—

### Nom de l'atelier : *Peinture*

**Animatrice** : Annie Monneret - [annie.monneret814@orange.fr](mailto:annie.monneret814@orange.fr) Tel 03 81 59 95 70

**Fréquence** : en moyenne toutes les 3 semaines, le jeudi de 14h 15 à 17 heures (12 rencontres prévues)

Le lendemain, vendredi de 14h15 à 17h

**Lieu** : chez Annie Monneret, 11 rue de la Maletière 25115 Pouilley les Vignes

**Effectif** : 4-5 débutants le jeudi, 4-5 plus enhardis le vendredi.

**Objectifs** : Oser sortir des sentiers battus, entrer dans un espace de liberté, se faire confiance, accepter le regard des autres sur sa production, affiner sa perception de la beauté ....

**Méthode de travail** : il est fortement conseillé aux participants de travailler chez eux entre deux séances, pour progresser de manière encourageante

**Première rencontre** : jeudi 8, vendredi 9 octobre 2020

### Nom de l'Atelier : *Stimulation et régulation mentale*

*Le port du masque peut remettre en question l'existence de cet atelier. La décision finale sera transmise à toutes les personnes inscrites à cet atelier.*

**Responsable** : Gérard Vallat - [gerard.vallat@free.fr](mailto:gerard.vallat@free.fr) – Tel : 06 80 05 91 69

**Lieu** : Espace Simone de Beauvoir - 14 rue Violet Besançon

**Périodicité** : mardi matin : deux fois par mois d'octobre à avril

hors période de vacances scolaires

Mardi matin 8h 15- 10h

Mardi matin 10h 15- 12h

**Effectif** : 12-18 maximum de personnes réparties en deux groupes.

**Objectifs** : - Stimuler nos fonctions cognitives

- Comprendre et stimuler nos mémoires

- Apaiser nos ruminations mentales

- entretenir nos capacités relationnelles

A partir de jeux, d'exercices logiques, verbaux, pratiques, nous stimulerons nos capacités cognitives.

A partir d'échanges et de partages nous classerons nos archives personnelles intérieures pour retrouver une liberté de penser et des compétences pour mémoriser et rester reliés au monde.

**Nom de l'atelier : *Le jeu, un moyen de rencontres et de découvertes***

**Responsable(s)** : Marcelle Antheaume, Beate Winkler, Etienne Colin

**Inscriptions** auprès de Beate Winkler : [beate.winkler@free.fr](mailto:beate.winkler@free.fr) - Tel : 09 52 40 85 34,

**Lieux** : chez les participants

**Périodicité des rencontres** : 1<sup>er</sup> lundi du mois

**Effectif** : minimum 8 personnes - Prévenir en cas d'absence

**Objectif** : Découvrir de nouveaux jeux pour maintenir et développer la créativité, la mémoire, la maîtrise de soi, l'esprit logique et l'intuition...