



SIRET : 511 354 383 00016

APE : 9001Z

Licences N°2-1061910

06 20 37 51 22

Chotard N°5 - 44310 Saint Colomban
anosalentourscompagnie@orange.fr



SIRET : 843 142 936 00015

APE : 9499Z

06 80 35 90 03

5 Impasse des frênes - 85800
Givrand

souffledexpressions2018@gmail.com

« à nos alentours, cie » et « Souffle d'expressions »
s'allient pour proposer aux séniors
des actions en faveur du lien social.

Bien vieillir, ensemble



T
H
É
Â
T
R
E



A
T
E
L
I
E
R
S

Action 1

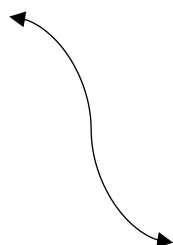
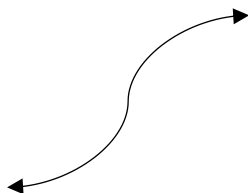


Spectacles

&

Echanges

Débats



Objectifs

- ✓ En organisant une représentation, faire se rencontrer les aînés d'une commune et ainsi concourir à dépasser l'isolement,
- ✓ En s'appuyant sur une expérience collective (tous spectateurs du même spectacle), permettre des échanges plus faciles, moins artificiels entre des personnes qui ne se connaissaient pas avant,
- ✓ En se reposant sur les thèmes abordés dans la pièce, faire raconter aux anciens des anecdotes de leur passé, et ainsi travailler les mémoires individuelles et collectives,
- ✓ En échangeant avec les intervenantes et les personnels des collectivités, imaginer et/ou définir ensemble les envies et besoins pour de créer de meilleures conditions de vie sur le territoire.

Intérêts

Les textes de "Souvenirs aux petits oignons" et « Pour l'amour, et puis, quoi encore » ont été écrit et conçu pour les plus de 60 ans. Il s'est agi de construire une trame qui mette l'accent sur les conditions de vie spécifique à ce public, en particulier la question de la solitude. Bien que construit pour être universel, nous nous sommes nourries pour écrire ce texte de nos souvenirs d'enfance auprès de nos grands-parents.

Les pièces sont empreintes d'humour, de tendresse. Elles s'amuse avec les clichés, soulignent les traits des aînés, plongent dans leur univers et évoquent les relations intergénérationnelles...Des moments de vie sont ainsi joués de façon drôle et légère avec pour objectif de sourire, rire, être ému ensemble pour nourrir les échanges qui suivent le spectacle.

En sensibilisant au bien vieillir, nous souhaitons donner envie aux seniors de trouver les moyens de mobiliser leurs énergies pour un quotidien meilleur.

Souvenirs aux petits oignons

C'est autour de la figure centrale de la grand-mère Lucette que le spectacle est construit. La grand-mère Lucette et sa cuisine, lieu par excellence des plats mijotés : fruits de recettes aux secrets jalousement gardés, mais aussi lieu où elle aime voir ses proches se réunir : enfants, petits-enfants, cousins, neveux...

Quelles relations entretient-elle avec tout ce petit monde ? Les liens sont-ils toujours aussi vivants, s'estompent-ils ? Se reconstruisent-ils différemment une fois l'âge venu ?

La succession de courtes scènes drôles et sensibles témoignent de ces liens sociaux fragiles et complexes et nous permettent d'aborder différents thèmes : les relations intergénérationnelles (entre le silence et le trop plein de bruit, entre l'absence et l'invasion, comment oser dire ses nécessités ?), le partage du vécu (les confidences lâchées par les uns ou les autres servent-elles à rapprocher ou à exclure quand l'âge s'en mêle ?). Dans cette espace de la cuisine où se côtoient, se parlent, se fâchent, se réconcilient nos personnages, nous abordons les questions de l'existence sans les repousser pour essayer de contribuer au fait qu'à l'avenir elles ne blessent.

Pour l'amour, et puis quoi encore ?

Suite au succès rencontré par *Souvenirs aux petits oignons*, nous avons choisi d'écrire, en quelque sorte, une suite.

Dans ce spectacle, Lucette, grand-mère emblématique, revit dans le souvenir de ses deux petites-filles. Celles-ci l'évoquent dans un domaine plus intime, celui de l'amour. L'amour, mais pas seulement. Dans ce spectacle, il est aussi question de l'amitié, des coups de cœur de gosses, de l'attrait du jardin. On y voit revivre le grand amour de Lucette : Joseph, leur grand-père, on côtoie Victoire : la belle et grande amie de Lucette. Les petites-filles, à travers des scènes parfois cocasses, parfois émouvantes, dans lesquelles les différentes couleurs ou nuances de l'amour sont peintes (de la jalousie à l'ironie en passant par l'attachement inconditionnel) nous invitent à penser à notre cœur dans tous ses états.

Nous avons voulu aborder l'amour sous toutes ces formes : l'amour-amoureux ; l'amour-amitié ; l'amour filial.



Les échanges-Les débats



A la fin des spectacles, les discussions conduites par l'animatrice reposent sur une première question : les situations jouées pendant la représentation font-elles écho à de moments de vos vies ? A partir de là, ce moment d'échanges s'engage vers une prise de conscience, un petit état des lieux, il s'agit que le spectacle soit en quelque sorte un révélateur qui permette de définir des pistes, des mesures ou des moyens éventuels à mettre en place pour plus de bien-être pour conserver ou développer des liens sociaux.

Le temps de discussion/débat permet aux participants retraités de réfléchir sur le bien vieillir et sur l'importance de ne pas couper avec la vie sociale et les liens humains tissés. Ensemble, nous échangeons sur le vieillissement, ses conséquences physiques, psychologiques, nous essayons d'explorer sans réticences, ni tabou la fuite du temps. Nous nous interrogeons sur les moyens à mettre en œuvre pour aller vers le mieux, pour avancer sereinement en âge.

Déroulement de l'action

Premier temps :

Les seniors assistent au spectacle. Sa durée est d'environ 45 minutes.

Second temps :

Les spectateurs sont invités à échanger sur le spectacle. La discussion est animée par l'animatrice et prend la forme d'une sorte de "bord de scène" (les comédiennes sont sur le plateau, les spectateurs restent à leur place).

Troisième temps :

Echanges informels : tous se retrouvent autour d'une petite collation afin de continuer tranquillement à discuter en plus petits groupes.

Quatrième temps :

Rédaction des bilans : des formulaires de bilan écrit sont transmis à tous les spectateurs qui généralement les complètent sur place. Pour les plus empêchés, il est possible d'envoyer les bilans par la poste ou par mail ensuite. L'équipe se réunit pour traiter les bilans.

Moyens/Matériels

Salle assez grande pour accueillir un espace de jeu de 5 mètres sur 5 mètres.

Chaises pour les spectateurs.

Pas de plateau surélevé et de régie nécessaires



Action 2



Ateliers

Prop.1

BOUGER- COORDONNER- MANIPULER

Descriptif

Cet atelier permet de faire danser le corps à partir de gestes simples de la vie quotidienne, de travailler la mémoire, de partager et faire ensemble.

Objectifs

Favoriser l'autonomie,
Susciter l'envie du mouvement,
Prendre plaisir à sentir son corps bouger,
Favoriser le lien social,
Faire appel à sa mémoire corporelle...

Nombre de séances

Cycle de 6 séances consécutives

Nombre de seniors par groupe

Groupe de 12 à 15 personnes

Outils

Utiliser des gestes et des objets de la vie quotidienne pour entrer dans le mouvement sur des rythmes musicaux différents ou dans le silence

Echauffement avec des exercices de coordination, de dissociation, de directions du corps (haut, bas, droite gauche, avant arrière)

Improvisation guidée ou libre, individuelle ou collective à partir des différentes propositions gestuelles expérimentées au cours de la séance et en utilisant des objets.

Déroulement du cycle

S.1 Faire connaissance, élaboration d'un geste individuel relatant la vie quotidienne de chacun et qui servira de fil rouge et début de la mise en mouvement d'un objet.

S.2-3-4 Enrichir le répertoire corporel et de la mobilité de chacun et du groupe.

S.5-6 Improvisation guidée ou libre avec ou sans musique

Echange des ressentis après chaque séance et bilan de fin de cycle

Moyens/Matériel :

Une salle pas encombrée

Autant de chaises que de participants

Des journaux

Des tissus légers

Des balles un peu molles, en mousse

Des ballons de baudruche

Des poches, pochons fins

DONNER DE LA COULEUR AUX MOTS

Descriptif

Lecture à voix haute de poésie, histoire courte, citation, proverbe, fable, extrait de récit de vie, extrait de roman.
Le moment de lecture à voix haute est un moment de partage, de convivialité pour donner à sentir et à ressentir ensemble.

Objectifs

Créer des connexions avec les autres,
Vivre des moments d'émotions et de sentiments,
Se distraire, s'évader,
Donner son avis...

Nombre de séances

Cycle de 6 séances consécutives

Nombre de seniors par groupe

Groupe de 12 à 15 personnes

Déroulement du cycle

S.1, 2,4 Textes mis en voix et en espace par l'intervenante.

S.3 Textes mis en voix avec la complicité de quelques auditeurs désireux de participer.

S.5,6 Textes mis en voix et en espace avec la complicité de quelques auditeurs et devant un public élargi
Le temps lecture sera ponctué par des échanges

Moyens/Matériel :

Un lieu calme, bien éclairé, des chaises confortables installées en cercle pour chaque séance pour un déroulement favorisant l'écoute et la participation.



REMUE-MENINGES

Objectifs

Stimuler le cerveau en proposant des activités écrites, orales, ludiques et variées en faisant appel à la MEMOIRE.

Nombre de séances

6 séances consécutives

Nombre de seniors par groupe

Groupe de 12 à 15 personnes

Déroulement du cycle

Jeu du Memory sur table, par petit groupe.

Je me présente : Mon prénom, un geste, un son, l'autre me reconnaît et je reconnais l'autre (cette présentation peut devenir un rituel en début de séance)

Puis chaque séance sera nourrie par des exercices, des jeux, des activités ou des situations visant à solliciter :

La mémoire sémantique : c'est une encyclopédie mentale, le savoir organisé qu'un individu possède pour les mots, les symboles non verbaux et leurs significations.

La mémoire à court terme : permet de retenir et de réutiliser une quantité limitée d'informations pendant un temps relativement court.

La mémoire eidétique : faculté de se souvenir d'une grande quantité d'images, de sons ou d'objet dans leurs moindres détails.

La mémoire à long terme : faculté d'accumuler l'information au-delà du temps accordé par la mémoire à court terme.

La capacité de raisonnement : capacité d'identifier un problème, de choisir une solution

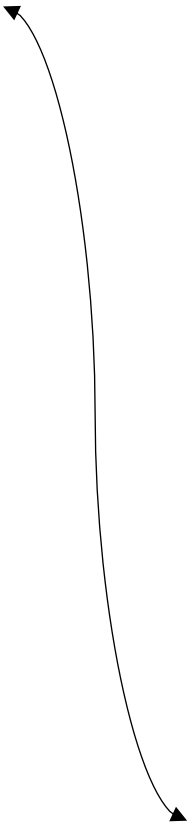
A l'issue de chaque séance chacun pourra exprimer ses ressentis sur les propositions de l'atelier.

Moyens/Matériel :

Une salle pas trop passagère.

Tables, chaises.

Pour les activités qui exigeront des photocopies, celles-ci seront à la charge de la structure et les participants devront se munir d'un stylo.



Action 1 : spectacles & échanges/débats

Disponible en août et décembre 2020

Action 2 : ateliers

Disponibles d'août à décembre 2020

Les intervenantes :



Valérie Mornet / à nos alentours, compagnie

Comédienne, elle travaille au sein de plusieurs compagnies.

Avec à nos alentours, compagnie (44), en sus de « *Souvenirs aux petits oignons* » et « *Pour l'amour, et puis quoi encore !* » elle tourne actuellement la pièce « pas m. ».

Avec le Patakès Théâtre (85), elle joue dans « *La Nonna* ».

Avec l'Arène Théâtre (82), elle prépare la prochaine création « *Hamlet* » dont la sortie est prévue début novembre 2020.

Avec Couleur Tribale (49), elle intervient sur deux spectacles de type théâtre forum « *Je suis bénévole, mais je me soigne* » et « *Pour l'égalité filles/garçons* ».



Marie-Noelle Guiet / Souffle d'expressions

Animatrice en EHPAD de 2009 à 2015, elle acquiert une connaissance fine de la gestion du public Seniors. Depuis plusieurs années, elle intervient en tant que formatrice de la formation adulte auxiliaire de vie sociale en MFR.

Elle s'engage pour « Souffle d'expressions » dans les spectacles « *Souvenirs aux petits oignons* » et « *Pour l'amour, et puis quoi encore !* » et anime des ateliers mémoire, lecture participative à haute voix, danse et mouvement au quotidien, théâtre en direction d'un public seniors vivant à domicile ou en établissements, en partenariat avec des CCAS, CLIC, ASS DE RETRAITES, MARPA, RESIDENCE AUTONOMIE,

Plus d'informations/Contacts

à nos alentours, compagnie : 06 20 37 51 22
anosalentourscompagnie@orange.fr

Souffle d'expressions : 06 80 35 90 03
souffledexpressions2018@gmail.com