

ESPRITS LIVRES

Du 1^{er} au 30 novembre 2024

Quand les bibliothèques invitent toutes les générations au partage

SOUVENIRS, SOUVENIRS...



Présentation du projet

Du 1^{er} au 30 novembre 2024, le Département invite les 153 bibliothèques de son réseau à participer à l'événement *Esprits livres* dédié aux seniors autonomes.

La manifestation permet cette année de revivre les moments emblématiques qui ont marqué les générations et façonné notre mémoire individuelle et collective à travers la thématique des souvenirs.

Ainsi, les bibliothèques pourront exploiter ce thème en proposant un programme d'animations autour des axes suivants :

- **Histoire et patrimoine**, pour raconter des souvenirs individuels et collectifs grâce à des séances de création artistique et littéraire ;
- **Transmission et savoir-faire**, pour partager ses compétences et continuer à apprendre, s'ouvrir aux autres et à la nouveauté grâce à des ateliers culinaires, numériques, de jeux ;
- **Santé et bien-être**, pour entretenir et stimuler sa mémoire en participant à des animations et savoir prendre soin de soi à tout âge.

Les animations offertes par le Département, grâce au financement de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, viendront compléter la programmation des bibliothèques.

Les souvenirs prendront alors vie à travers les animations proposées : discussions autour de l'histoire locale et du patrimoine, ateliers créatifs et littéraires, activités autour du numérique, conférences sur la santé...

En encourageant la transmission des souvenirs entre les aînés et les plus jeunes, *Esprits livres* est un événement qui permet de renforcer les liens intergénérationnels et de promouvoir l'inclusion et le partage des connaissances, en bibliothèque et au-delà.



Critères de participation

Les bibliothèques qui répondent à au moins l'un des critères suivants pourront être sélectionnées pour bénéficier d'une action financée par le Département :

- Participation à *Esprits livres* en 2022 et/ou 2023 ;
- Développement d'actions en faveur des seniors en 2022 et/ou 2023 et/ou 2024 ;
- Demande de subvention « Développement de ressources documentaires et d'outils d'animation en faveur des publics prioritaires » en 2023 et/ou 2024 ;
- Participation aux formations proposées par la DLPB :
 - Lecture à voix haute pour les seniors, les 20 et 21 juin 2024 ;
 - Seniors et numérique, les 27 et 28 juin 2024

La sélection sera effectuée à partir des critères ci-dessus et en fonction du projet *Esprits livres* proposé par la bibliothèque.

Si votre structure n'est pas éligible et que vous souhaitez vous engager dans une démarche en faveur du public senior, vous pouvez proposer des actions qui seront relayées dans la communication départementale.

Fiches projets 2024

Si vous souhaitez participer à la manifestation, nous vous invitons à compléter la fiche projet *Esprits livres 2024*, disponible sur Moselia.

Les fiches projets sont à compléter informatiquement et à envoyer par courriel (format .doc ou .odt) à dlpb@moselle.fr le 2 juillet au plus tard.

Votre référent de territoire est à votre disposition pour vous accompagner dans l'élaboration de votre projet.

ACTIONS PROPOSÉES PAR LE DÉPARTEMENT

Les actions proposées ciblent les seniors autonomes. Certaines permettent et privilégient le lien intergénérationnel et, dans ce cas, cela est précisé dans le descriptif de l'action.

Histoire et patrimoine

Ateliers musicaux : Chantons *Au rythme des saisons* : entre poésie et création

INECC, Mission voix Lorraine - 3 séances de 2h - Seniors ou intergénérationnel

Les participants à cet atelier mettront en musique des poèmes connus ou méconnus, à l'aide de deux artistes qui pourront réinvestir par la suite les mélodies composées.

Le groupe se réunira à deux reprises : en septembre et en octobre pour la création, puis en novembre pour une présentation publique sous la forme d'un concert.

Séances d'écriture et de lecture à voix haute

Laurent Parisse d'ECA Durable - Durée : 3h - Seniors ou intergénérationnel

Au cours de cet atelier, les participants s'amuseront avec les mots, partageront leurs souvenirs individuels ou collectifs à travers des lectures à voix haute et des temps d'écriture créative.

Ateliers *Passe ton certif*

Archives Départementales de la Moselle - Durée : 2h - Intergénérationnel

Les participants sont invités à repasser certaines épreuves du certificat d'études (français, mathématiques et géographie) à partir de vrais sujets. L'atelier s'accompagne de la présentation de livres scolaires anciens et de panneaux pédagogiques des écoles d'autrefois.

Ateliers de création de pop-up

L'Assolatelier - Durée : 3h - Intergénérationnel

Grands-parents (ou parents) et enfants partageront un moment de création artistique. De cet échange, naîtra une œuvre pop-up, sur la thématique des souvenirs, de la mémoire et de la transmission liée aux différentes passions de l'enfance.

Transmission et savoir-faire

Évasion à domicile grâce à la réalité virtuelle

Fédération Seniors Moselle - Durée : 1h30 - Seniors

Les participants pourront découvrir différents pays grâce aux vidéos *Évasion*, favoriser leur bien-être et réduire leur stress lors de la séance *Relaxation* et partager leurs souvenirs grâce aux lieux retrouvés et aimés dans leur jeunesse lors de la session *Réminiscence*.

Partager, conter et illustrer ses souvenirs avec l'intelligence artificielle (IA)

Fablab MDesign - Durée : 3h - Seniors ou intergénérationnel

En explorant les techniques d'utilisation de l'IA, les participants apprendront à rédiger des récits captivants et à les illustrer de manière réaliste avec des dessins ou des vidéos en un temps record !

Ateliers Souvenirs d'enfance

ADMR, service d'aide à domicile - Durée : 2h - Seniors et adolescents

L'animation est centrée sur le partage et le débat entre générations autour d'objets et d'images d'hier et d'aujourd'hui apportés par les participants.

Jeux de société et jeux d'autrefois

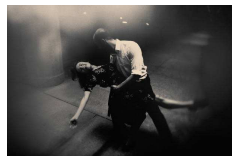
L'École de la Paix - Durée : 2h - Seniors ou intergénérationnel

À travers des jeux coopératifs, les joueurs exploreront toutes les facettes de la mémoire : des souvenirs d'enfance à la commémoration de la grande histoire en passant par l'habilité à la mémorisation. L'essentiel est de partager ses ressources, ses informations et ses compétences pour élaborer une stratégie commune... et gagner ensemble !

Ateliers savoir-faire culinaires : les gâteaux à empreintes

Patrimoine Vivant Saagueminn Lothr - Durée : 3h - Seniors

Redécouvrir à l'approche des fêtes de fin d'année, un usage familial porteur de sens en lien étroit avec des symboles anciens de prospérité : la fabrication de gâteaux à empreintes pour partager, se souvenir et concevoir ensemble deux recettes plus ou moins connues... avec une dégustation finale !



ACTIONS PROPOSÉES PAR LE DÉPARTEMENT

Santé et bien-être



Sport en Moselle : on remonte le temps !

Moselle Mouv' - Durée : 2h - Seniors

Après une petite conférence sur l'histoire des JO en Moselle et un quiz pour stimuler sa mémoire, les participants pourront se mettre en mouvement grâce à une petite séance de sport 100 % adaptée.

Acti'neurones, stimulation de la mémoire

Fédération Seniors Moselle - Durée : 1h30 - Seniors

Durant ces séances, les participants pourront développer leurs capacités cérébrales en s'amusant grâce à des exercices ludiques et à des jeux de société modernes en groupe.

Ateliers culinaires

Association Les petites cantines et association Partage ton frigo

Antigaspi - Durée : 1h30 - Seniors ou intergénérationnel

Vous cherchez des recettes pour mieux utiliser vos aliments ? Savez-vous que l'on peut faire du pesto avec des fanes et que l'on peut frire des épiluchures ? Cet atelier zéro déchet vous invite à découvrir des recettes originales pour ne pas perdre une vitamine de vos aliments !

Lactofermentation - Durée : 2h - Seniors ou intergénérationnel

Découverte de la lactofermentation, mode de conservation naturel qui décuple les vitamines des légumes et développe les probiotiques. Chaque participant repartira avec son bocal... de quoi rester en forme olympique !

Ateliers gymnastique douce

Planet Aventure Organisation - Durée : 1h - Seniors

En tenue confortable, les exercices proposés aux participants aideront à libérer les tensions, soulager les douleurs, retrouver de la mobilité et passer un moment de détente en toute convivialité.

Conférences

Association Brain Up - Durée : 2h par conférence ou atelier - Adultes

Ces conférences sont animées par des psychologues et neuropsychologues.

La mémoire, pourquoi et comment la stimuler ?

La mémoire ne s'use que si on ne l'entraîne pas. Quelle méthode pour entraîner sa mémoire ? Quels sont les facteurs qui perturbent son fonctionnement ? Quelles activités pratiquer pour stimuler les réseaux de neurones ?

La mémoire au fil des années

À partir d'illustrations simples et d'exercices présentés de manière ludique, ce temps d'échanges et d'explications donnera des pistes et des conseils pour mieux appréhender les effets du temps sur la mémoire et éviter le piège de comparer nos mémoires selon les âges.

Participation exceptionnelle de l'Institut français des seniors

Olivier Calon, journaliste, auteur du livre *Vive les vieux* et de livres sur les chansons françaises, Hervé Sauzay, ancien rédacteur en chef du magazine *Notre temps* proposent une animation composée d'une atelier et d'une conférence.

Durée totale : 3 h - public adulte

Atelier : Il y a 60 ans, l'année 1964 en chansons et dans le monde.

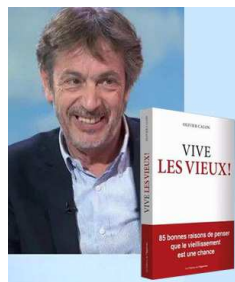
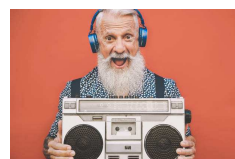
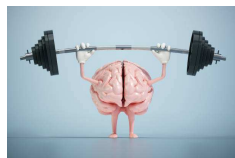
1964, en plein baby-boom, les tubes foisonnent et disent quelque chose des valeurs et des transformations en cours à cette époque des trente glorieuses.

Les participants se rappelleront les grands tubes de 1964 et les grands événements de l'histoire de notre pays et du monde qui ont marqué cette année et qui ont laissé une trace.

Conférence : Pourquoi les seniors sont une chance pour la société. 10 idées reçues à combattre.

On entend beaucoup de clichés et de caricatures sur les seniors, injustes et stigmatisants. Ils seraient égoïstes, profiteurs ou un poids pour la France.

Loin des idées reçues, exemples et chiffres à l'appui, Oliver Calon expliquera pourquoi les seniors sont aujourd'hui indispensables au bon fonctionnement de la société et présentera les 10 bonnes raisons de leur dire merci. Un message valorisant et optimiste.



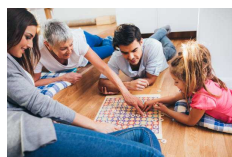
Suggestions de partenariats



PARTENARIATS ENVISAGEABLES

- Foyers logement ; résidences autonomie ; clubs seniors ;
- Associations locales, clubs sportifs ;
- Centres communaux d'action sociale, centres de loisirs ;
- Structures d'éducation populaire : MJC, centre social, foyer rural ;
- Établissements d'enseignement artistique ;
- Université du temps libre ;
- Libraires, auteurs, illustrateurs, plasticiens, vidéastes, journalistes, sportifs...
- Sites Passionnément Moselle.

Suggestions d'actions



QUELQUES SUGGESTIONS D' ACTIONS...

- Bibliothèque vivante ;
- Dictée intergénérationnelle ;
- Apéro souvenirs ;
- Atelier jeux vidéos intergénérationnel ;
- Atelier culinaire, organisation d'une auberge espagnole ;
- Temps de partage intergénérationnels autour des souvenirs ;
- Exposition de photos anciennes, visite guidée de l'exposition ;
- Conférence, table ronde, débat, goûter philo ;
- Spectacle, théâtre d'improvisation à partir de paroles collectées ;
- Atelier d'écriture de texte ou de chanson, d'arts plastiques ;
- Dictée intergénérationnelle ;
- Atelier nutrition, santé, mémoire, sport adapté ;
- Mise en valeur de collections en lien avec la thématique ;
- Projection d'un film suivie d'un débat ;
- Rencontres d'auteurs, d'illustrateurs, de caricaturistes...

Ressources



OUTILS D' ANIMATION

Dans chaque espace de choix, vous trouverez :

- des documents sur la thématique ;
- des ressources adaptées ;
- des ressources numériques ;
- des expositions ;
- des jeux de société.

Des ressources thématiques sont également accessibles en ligne sur [NuMos, la médiathèque numérique du Département de la Moselle](https://numos.moselle.fr).

Formations

FORMATIONS

La Direction de la lecture publique et des bibliothèques du Département de la Moselle propose des formations aux bibliothèques. Nous vous invitons à consulter le portail Moselia pour avoir connaissance du programme et pour vous inscrire.

À venir...

- Lecture à voix haute pour les seniors, 20 et 21 juin 2024, Metz
- Seniors et numérique, 27 et 28 juin 2024, Metz
- Vers une bibliothèque accueillante, 5 et 6 septembre 2024, Metz
- L'accueil et les animations à destination des publics en situation de handicap, 12 et 13 septembre 2024, Metz
- Créer avec le fruit du désherbage – spécial Noël, 24 septembre 2024, Dieuze
- Créer et animer un club lecture, 26 septembre 2024, à distance

Informations :

Service des publics et de la formation. Tél : 03 87 35 02 61. Inscriptions sur Moselia.