

VIVRE
EN
VILLE

CHRONIQUES DE VIVRE EN VILLE

N°9—Février 2024

Les Infos qui donnent du **Pep'S**

2024 !

La nouvelle année s'est déjà installée depuis quelques semaines. Janvier est le mois des bilans de l'année précédente. Elle a été riche en activités ; vous avez pu en témoigner dans ces Chroniques à plusieurs reprises.

Nous vous proposons d'ailleurs, à l'occasion de ce début d'année, un panorama de photos de quelques unes d'entre elles.

Et déjà, il est nécessaire de se projeter pour l'année à venir.

En 2024, nous ne manquerons pas de vous fournir d'autres occasions d'alimenter ces Chroniques. Vous pourrez, d'ores et déjà, prendre connaissance, en dernières pages, de quelques initiatives à venir.

Continuez de nous faire partager vos expériences, vos découvertes. vos passions. C'est toujours réjouissant de vous lire.

Merci pour vos contributions. Elles aident les personnes qui ne connaissent pas Vivre en Ville de le découvrir.

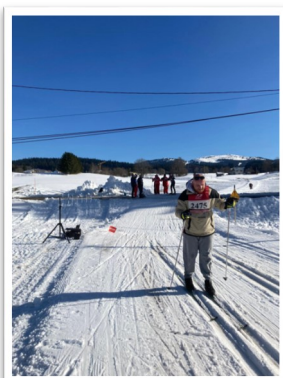
Catherine P.



ACTIVITÉS COLLECTIVES
RÉTROSPECTIVE 2023 en PHOTOS



*Ateliers créatifs au
MBAA (Besançon)*



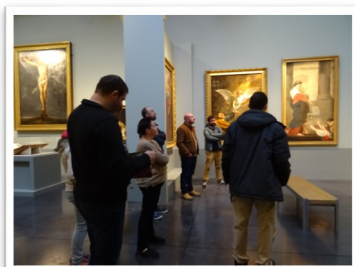
*A la Transjurassienne,
avec le CDSA*



*Équitation au centre
d'équitation Moray*



*Atelier Moka
Céramique (Besançon)*



Visite expo au MBAA



Au Musée du Temps



*Gaëc des Arômes
(Nancray)*



*Aux Salines d'Arc et
Senans*

LA VIE AU SERVICE

Créons au Musée !

C'est avec un certain enthousiasme que je reçois l'information que Vivre en Ville nous avait ouvert les portes du Musée des Beaux-Arts. Nous avons participé à cinq séances de visites guidées suivies d'un exercice ludique pour appliquer le thème de chaque entrevue (la préhistoire, la période gallo-romaine, et égyptienne suivi de la peinture et la sculpture).



J'ai pu mettre en pratique les différentes étapes de notre civilisation à travers des matériaux et techniques particulières. Ont été utilisées la terre à modeler, la craie, la mosaïque. J'ai testé ma fibre artistique en mettant ma patte sur des essais comme dessiner au

mieux le portrait de ma voisine de table avec amusement, coller des tesselles sur une plaque, créer un paysage à partir d'un modèle de tableau, ou modeler un buste en rond de bosse, tout cela sous l'œil



avisé d'Elodie notre guide, qui a toujours de bons conseils pour rectifier ou améliorer notre travail créatif.

Bref ! J'étais en mode d'écoute et d'observation afin de matérialiser la meilleure mise en forme possible en atelier.

Ce fut pour moi une jolie expérience dans un cadre chargé d'histoire et de découvertes archéologiques accessibles à tous.

Fabienne L

LA VIE AU SERVICE

Souriez, le petit oiseau va sortir.

Bonjour à toute la communauté, je viens ici vous parler d'une passion qui s'est invitée dans ma vie depuis un bout de temps.

Tout a commencé il y a une douzaine d'années lorsque j'ai acheté un appareil photos pour partir quelques jours à Londres, ça n'était pas le top du top mais il me convenait pour le peu que j'allais m'en servir ; je suis ensuite parti le temps d'un week-end chez mon frère qui lui-même pratiquait la photo et qui a commencé à m'initier.

Je me suis rendu compte qu'il était possible de faire de belles choses et d'avoir de bons souvenirs à conserver.

Et puis un jour au cours d'une exposition que je faisais avec les ateliers créatifs de CCAS de Besançon j'ai fait la connaissance d'Yves, un photographe professionnel qui anime un atelier photo aux Bains Douches. Je lui ai

demandé s'il était possible de me joindre au groupe, ce à quoi il m'a répondu « bien sûr, tu n'es pas bien gros on devrait pouvoir te trouver une petite place » ; et voilà maintenant sept ans que je suis assidu, c'est devenu une véritable passion pour moi.



La photo est quelque chose de magique et magnifique qui nous permet d'immortaliser toutes sortes de choses, que ce soit dans le cadre familial, les vacances ou toute autre occasion et de voir tout ce qui nous entoure.

Il est vrai que les débuts ont été difficiles car j'étais novice mais cela ne m'a pas empêché d'apprendre et d'acquérir une certaine expérience qu'un jour je serai ravi de vous faire partager.

Gérald C.



INFO SAMS

Et c'est reparti pour

Un nouveau cycle d'ateliers



Nous poursuivons notre partenariat avec le **Musée des Beaux-Arts et d'Archéologie de Besançon**. 8 Séances de deux heures seront proposées à partir de septembre. Vous pourrez essayer diverses pratiques artistiques (dessin, modelage, gravure,...)



En participant aux **ateliers PEP'S Santé**, animés par les **infirmiers**, vous pourrez expérimenter un ensemble de tech-

niques de médiation et de relaxation vous permettant de gérer au mieux vos angoisses et stress. Vous vous entraînerez également à anticiper les plaisirs de la vie et à les savourer afin de susciter des émotions positives. Vous pourrez observer les effets des exercices pendant et entre les séances.... Et après !



Avec le **jeu Compétences**,, vous pourrez améliorer vos habilités sociales de manière ludique.

C'est un jeu de cartes qui proposent des situations de la vie quotidienne à travers lesquelles vous pouvez vous entraîner à développer de meilleures relations avec les autres en toute sécurité. Trois à quatre séances d'une heure sont proposées en présence de deux accompagnateurs.

Ateliers Habitat

Pour vivre au mieux votre quotidien, des ateliers pratiques et interactifs, animés par nos accompagnants sociaux, seront organisés, en petits groupes, dans notre appartement rue Berlioz sur les thèmes suivants :

- ◆ *Fabriquer ses produits d'entretien et les utiliser*
- ◆ *Gérer les démarches administratives*
- ◆ *Trier, recycler, économiser*
- ◆ *Organiser son quotidien*



Si vous êtes intéressés par l'un ou/et l'autre de ces ateliers, n'hésitez pas à en parler à vos accompagnateurs

Directrice de publication : C. Perrin, Directrice de Vivre en Ville

Rédaction : Catherine P., Gérald C., Fabienne L.

Infographie : Florian W., Sabine D. Crédit photos/illustrations : Vivre en Ville

Evaluation



La réglementation qui encadre notre service prévoit une évaluation régulière de nos pratiques et de notre organisation dans le but d'améliorer nos modalités d'accompagnement.

La démarche d'évaluation prévue en 2024 se précise. Des évaluateurs missionnés pour cela seront présents à Vivre en Ville les 11 et 12 avril. Ils rencontreront les professionnels et certaines personnes accompagnées volontaires afin de mieux comprendre notre fonctionnement.

Nous nous tenons à votre disposition pour répondre, si besoin, à vos questions.