AGENDA OLD'UP-OC 1°trimestre 25

Nous vous souhaitons une année 2025 alerte !,

Le bureau d'OLD'UP-OC vous souhaite

Une année2025 toujours aussi alerte !



Pour ce début d'année les ateliers évoluent dans leur périodicité. Des projets ne demandent qu'à trouver des volontaires pour être lancés. Le projet d'une rencontre amicale dans un café a enfin vu le jour vendredi 10 janvier au Saint Sernin et va se pérenniser. Vous recevrez par mail les dates des évènements que nous partageons avec le CNAV et avec POURSUIVRE

A vos propositions même éphémères !

Et notre AG LE 12 juin 25 DE 10Hhà 13h Maison des associations

3 place Guy Hersant, 31000 Toulouse Metro : St-Agne ou Empalot

N'hésitez pas à contacter les animateurs d'ateliers pour les prochaines dates

Ateliers	DATES	HORAIRES	COMMENTAIRES
Atelier "Dessine-moi un tiers-lieu !" **en EHPAD**	**Le 4 février de 14H à 17H** Par Sarah Planchon	CMS 2 rue Malbec, salle Garonne, 31000 Toulouse	Animé par Sarah Planchon étudiante en anthropologie à l'université Jean Jaurès dans le cadre de son mémoire sur un projet de tiers-lieu en EHPAD **Pour en savoir plus note 1**

LECTURE **partageons nos coups de cœur littéraires**	**Trois fois par an** **De 14H30 à 16H30** **Prochains rendez-vous à 14h30:** **4 mars et 18 juin**	CMS DE 14H30 à 16H30 2 rue Malbec 31000 Toulouse **Salle Garonne ou Malbec** **marie.kremer@free.fr**	Il s'agit d'un partage sur les livres que l'on a lus en fonction des thèmes choisis par les participants
TERTULIA	**Les premiers lundis de chaque mois :**	De 14H30 à 16H30 Hôtel le SOCO 34bis Rue Valade, 31000 Toulouse f.chirouleu@orange.fr	Rencontre mensuelle autour d'un thème proposé par les participants. Animation participative
CINEMA	**Une à deux fois par mois en fonction des séances proposées par le cinéma ABC Prochaines dates :** -"Jouer avec le feu" le 23/01, -"Mon gâteau préféré" le 06/02 , un film italien -le 20/02 « Arriva la vita », puis tous les 15 jours	10H30 au cinéma ABC Rue St Bernard 31000 Toulouse A suivre autres dates : bernardopatrice1@gmail.com	Projection d'un film de la programmation de l'ABC et discussion sur place. Ensuite repas dans un bistrot pour ceux qui le souhaitent
ECRITURE	**Un jeudi sur deux en alternance avec jeux.** Première date le 23/01 puis tous les 15 jours	De 14H à 16H Lieu: Maison des Associations Métro St-Agne ou Empalot 3 place Guy Hersant, 31000 Toulouse bernardopatrice1@gmail.com	Atelier autour de jeux de mots, sans prétention, simplement avec l'envie de se faire plaisir mutuellement
GYM DOUCE	**tous les lundis**	De 10h à 11h CMS2 rue Malbec 31000 Toulouse salle Garonne bernardopatrice1@gmail.com	Gym douce inspiration Mézières

ET SI ON JOUAIT	**Un jeudi sur deux en alternance avec l'écriture** Première date le 30/01 puis tous les 15 jours	De 14H à 16H Lieu: Maison des Associations au métro St-Agne ou Empalot 3 place Guy Hersant, 31000 Toulouse bernardopatrice1@gmail.com	temps d'agitation de nos neurones
100 T	**Le mercredi de 15h à 17h** **Prochaines dates :** **LE CORPS** Anne :**29 Janvier** **LE SYMPTOME** (doit-on à tout prix l'éradiquer?) Fabienne **19 Février** **LA DICTATURE DE L'IMAGE** (en lien avec le corps) Françoise **19 mars** **LA MORT** Patrice **30 Avril** **QUE VEUT DIRE ETRE MALADE? QUE VEUT DIRE ETRE EN BONNE SANTE?** Patrice/ Anne **21mai** **LES PILIERS de la LONGEVITE** (le bien vieillir) Fabienne- **4 juin** **De LA PROACTIVITE DU PATIENT** (partenariat patient, professionnel de	CMS : 2 rue Malbec Salle Garonne 31000 Toulouse Isabelle.eches@orange.fr Puis chaque animateur	Echanges autour d'un thème introduit par un adhérent volontaire et/ou conférences

	santé) Annick **QUEL DROIT pour les PATIENTS ?** (Démocratie en santé) Isabelle Date à venir		
NUMERIQUE	**En fonction des demandes des adhérents**	Maison des Associations 3 place Guy Hersant, 31000 Toulouse Metro : St-Agne ou Empalot christian.josse@orange.fr	Auberge espagnole numérique : chaque participant vient avec ses questions et son support. Aide et échanges sur les évolutions numériques
CYCLE DE CONFERENCES FEMMES DANS L'HISTOIRE	**Prochaine conférence** **Gisèle Halimi** **Le Mercredi** **5 février** **De 15h à 17h**	CMS DE 15H à 17H 2 rue Malbec 31000 Toulouse Salle Garonne Contact : **isabelle.eches@orange.fr**	Conférences par Evelyne Morin Rotureau
LES POTS OLD'UP	**Tous les deux mois** **Prochaine date le vendredi 14 mars à 15h**	**Café le saint Sernin** **Place saint Sernin** **31000 Toulouse** **Isabelle.eches@orange.fr**	un temps convivial entre nous, avec vos amis.es et tous ceux qui veulent connaître OLD'UP-OC
Contributions directes	**Nouveau projet par** **Luc Audouin** Programmation en cours	CMS DE 15H à 17H Salle Garonne 2 rue Malbec 31000 Toulouse **luc.audouin@noos.fr** **tel : 06 12 52 88 37**	Mini conférences proposées par les adhérents et échanges **Pour en savoir plus note 2**
EVENEMENTS	**théâtre Sorano le 11 Avril sur la fin de**		

	vie avec la pièce "Olivier Masson doit-il mourir ?" à 20h30		

Deux ouvrages à feuilleter par OLD-UP :

Quel lieu de vie pour nos vieux jours T1 (résultats de l'enquête) et T2 (les bonnes questiosn à se poser)

https://www.calameo.com/read/007718661f803df548419

https://www.calameo.com/read/007718661f7841412c24e

NOTE 1 : La proposition de Sarah Planchon « dessine-moi un tiers lieu »

Pour ceux et celles que je n'ai pas eu le plaisir de rencontrer à la journée CNAV du 30 septembre dernier, je m'appelle Sarah et je suis étudiante en anthropologie à l'université Jean Jaurès. J'écris actuellement mon mémoire de fin d'étude sur un projet de tiers-lieu en EHPAD auquel j'ai participé pendant une année.

Vous en avez peut-être déjà entendu parler, le projet de tiers-lieu peut prendre de multiples formes et vise à lutter contre l'isolement des personnes âgées du territoire et dans les établissements en facilitant des rencontres (crèche en Ehpad, café solidaire...)

Ainsi, j'aimerais beaucoup pouvoir échanger avec vous autour de ce projet et connaître vos points de vue ! Car en réalité, et là est ma critique, bien que les tiers-lieux soient pensés POUR vous, ils ne sont pas pensés PAR vous. Voici donc ce que je vous propose :

Atelier "Dessine-moi un tiers-lieu !"

En petit groupe, l'idée serait de réfléchir et d'échanger autour du projet de tiers-lieu en Ehpad sur lequel j'écris mon mémoire mais pas que : du tiers-lieu que chacun aimerait voir dans son quartier ! Un café partagé, un lieu de recyclage, de couture... ou complètement autre chose. Le but est d'être libre d'imaginer, de créer, et même de rêver... Je reste bien entendu ouverte aux propositions.

Plus si jeunes OLD'UP-OC mais pas si vieux !

NOTE 2 : ATELIER « CONTRIBUTION DIRECTE » présentation par Luc Audouin

Chacune, chacun a des connaissances, des savoir-faire, des expériences … dans des domaines variés, professionnels, loisirs, passions … ; Pourquoi ne pas les partager ? Inventer un nouvel espace d'expression et d'échanges **pour le plaisir de mieux se connaître et créer de la convivialité.**

L'atelier « Contribution directe* » propose sur 2 heures, trois présentations de 30 minutes chacune par trois Old Upiens qui aimeraient nous faire partager leur expérience.

Trente minutes permettent tout en allant à l'essentiel un partage réel et d'ouvrir le dialogue.

J'ai expérimenté cette formule dans ma pratique professionnelle d'animateur, je n'ai pas été que docteur . Quelques exemples de sujets abordés : un trajet en cargo en tant que passager, le thème de l'eau chez Simenon, récit d'une fouille archéologique, les crypto-monnaies, les Jeux olympiques dans la Grèce antique … .

Le fait d'être trois à intervenir rend la part de chacun plus légère, et on se partage à 3 le succès de la rencontre.

Appelez-moi (ou envoyez moi un mail) nous organiserons ensemble date et déroulement de l'atelier.

Dès que trois oldupiens se présenteront, on démarre.

A bientôt.

luc.audouin@noos.fr

tel : 06 12 52 88 37