



ESPRITS LIVRES

Du 1^{er} au 30 novembre 2023
Quand les bibliothèques invitent toutes les générations au partage

DU SPORT À PARTAGER !

Présentation du projet

En 2023, le Département de la Moselle, labellisé Terre de jeux, se prépare à l'arrivée des Jeux Olympiques en France en 2024.

Pour la 6^e édition de la manifestation *Esprits livres*, dédiée aux seniors autonomes, les bibliothécaires du réseau départemental sont donc invités à se mobiliser, au cours du mois de novembre, en organisant des actions pouvant s'inscrire dans la thématique de l'opération et en bénéficiant d'une action financée par le Département.

Les actions proposées en bibliothèques viseront à :

- rompre l'isolement des seniors, public prioritaire de l'action départementale, par la fréquentation de la bibliothèque, lieu culturel de proximité ;
- favoriser l'accès des seniors autonomes aux activités culturelles ;
- valoriser leurs connaissances et leurs compétences par des actions de transmission ;
- rendre les seniors acteurs grâce à des projets participatifs et intergénérationnels.

Les projets offerts par le Département pour compléter la programmation des bibliothèques sont financés par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.



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 :

- proposition d'actions dans le cadre d'*Esprits livres* en 2021 ou 2022 ;
- participation à la formation *Services et animations en direction des personnes âgées* en 2021 ;
- présentation d'un dossier de subvention collection documentaire et numérique autour du public sénior en 2021, 2022 ou 2023 ;
- développement d'un projet partenarial avec des structures en relation directe avec le public sénior en 2021 ou 2022 ;
- présentation d'un projet global en faveur du développement du public sénior en 2021, 2022 ou 2023.

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

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



Fiches projets 2023

Si vous souhaitez participer à la manifestation, nous vous invitons à compléter la fiche projet *Esprits livres 2023*, disponible sur Moselia.

Les fiches projets sont à compléter informatiquement et à envoyer par courriel (format .doc ou .odt) à dlpb@moselle.fr **le 13 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

Le Département propose différentes actions en maîtrise d'ouvrage. Ces projets permettront de valoriser les compétences des seniors et de favoriser les échanges avec les plus jeunes autour du sport.

Chaque action sera l'occasion de mettre en valeur les collections. Des ouvrages sur les différentes thématiques pourront également être empruntés dans les espaces de choix.

SPORT ET CULTURE

Chantons Moselle Terre de jeux : le corps et la voix **INECC - Mission voix Lorraine - Durée : 3 séances de 2h**

Curieux et amateurs sont invités à partager la création d'un chant autour du sport et de la musique. Chaque territoire aura ainsi son hymne *Moselle Terre de jeux* qu'il pourra présenter à travers un dernier temps de présentation publique. Le groupe se réunira à trois reprises : en septembre et en octobre pour la création de l'hymne, puis en novembre pour une présentation publique lors d'un temps convivial.

Histoires de cœur et de corps en lien avec le sport **Compagnie Sayn - Durée : 2 séances de 2h**

Les adolescents et seniors partageront un premier temps de collecte de souvenirs dans une ambiance chaleureuse et intimiste propice aux confidences autour d'histoires en lien avec le sport. Les artistes mettront ensuite leurs témoignages en musique pour aboutir, lors d'une deuxième séance, à un concert conté par Laurence Duchesne, chanteuse et comédienne, accompagnée du trio instrumental SuZanne aux Yeux noirs.

Soundpainting - Créations musicales collectives autour du sport **Delphine Froeliger - Durée : 2h**

Musiciennes et musiciens, novices et amateurs avertis : tous sont les bienvenus pour venir jouer, chanter et danser ensemble. Le soundpainting est un langage de signes qui permet aux participants de créer collectivement une œuvre artistique, en s'inspirant de musiques, poèmes et chansons en lien avec le sport.

Séance d'écriture et de lecture à voix haute **Durée : 3h**

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

Atelier numérique - Champion de l'intelligence artificielle (IA) ! **Fablab MDesign - Durée : 3h**

Cet atelier est un véritable entraînement pour devenir un champion de l'IA dans le domaine de l'écriture. En explorant les techniques d'utilisation de l'intelligence artificielle, les participants apprendront à rédiger rapidement des réponses aux courriels, à créer des récits captivants et à écrire leurs mémoires en un temps record !

Conférence - L'histoire du sport en Moselle **Archives départementales - Durée : 2h**

Le développement du sport en Moselle est lié à la fois à l'évolution socio-économique du département, notamment au développement industriel, mais aussi aux événements politiques ; les deux annexions impactent les pratiques sportives. C'est cette histoire que les participants sont invités à venir découvrir à partir de documents et d'illustrations issus des Archives départementales et des archives d'associations sportives.

SPORT ET SANTÉ

Atelier sport et santé **Association Moselle'Mouv - Durée : 2h**

Un échange sur les bienfaits de l'activité physique, en guise d'échauffement, suivi d'une séance de sport.

Atelier de sport adapté en bibliothèque **Association Planet aventure organisation - Durée : 1h**

Qi Gong, pilates, yoga et zumba ! L'association propose de faire découvrir ces disciplines sportives pour bouger en douceur et s'amuser.





Conférences :

- La santé du cerveau, les effets de l'activité physique à tout âge ou
- Les clés du bien vieillir

Association Brain up - Durée : 2h

L'activité physique est connue pour éviter les maladies cardio-vasculaires. Elle est tout aussi importante pour stimuler le cerveau et le préserver des effets de l'âge.

Atelier pour stimuler sa mémoire

Fédération Séniors Moselle—Durée : 1h30

Ces ateliers permettront aux participants de comprendre leur(s) mémoire(s), les raisons pour lesquelles elle peut être moins performante avec l'âge et les moyens d'y remédier. La mémoire de chacun sera sollicitée à travers des jeux, dans une ambiance décontractée.

Ateliers culinaires :

- Antigaspi - Durée : 1h30
- Lactofermentation - Durée : 2h

Association Partage ton frigo

Au programme, des recettes antigaspillage faciles à préparer : smoothie de fruits, barres et boules énergétiques au pain rassis... Autant de recettes pour ne pas perdre une vitamine de vos aliments !

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 !



Conférence sur la diététique

Sophie Hanesse, Cristina Lallement ou Caroline Grouselle - Durée : 2h

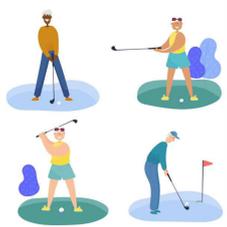
Des diététiciens nutritionnistes donneront des conseils pour prendre soin de soi tout en se faisant plaisir. Il sera question de diététique et de nourriture, et plus largement, de bien-être individuel.

SPORT ET JEUX

E-sport et jeux vidéo

Lana France - Durée : 2h30

Pour entretenir sa motricité fine en toute convivialité, rien de tel que des jeux vidéo ! Le gaming n'aura plus de secret pour les participants.



Atelier de golf à la bibliothèque

Association Intemporelle - Durée : 2h

S'entraîner à frapper la balle pour atteindre différentes cibles, suivre tout un parcours pour marquer le plus de points sur la base d'un jeu de piste au travers des rayonnages de la bibliothèque. Il s'agit de résoudre une énigme à l'aide d'indices cachés dans les livres.

Jeux de société coopératifs

L'école de la paix - Durée : 2h

Les joueurs partagent des ressources, des informations et des compétences pour élaborer une stratégie commune... et gagner ensemble.

Papot'âge - Mémoire du sport

ADMR - Durée : 1h30

Certains événements sportifs du passé constituent souvent des souvenirs importants. L'ADMR propose aux séniors de papoter autour de ces temps marquants et de faire travailler la mémoire grâce à une animation développée autour de la diffusion d'extraits télévisés de ces grands moments du sport... Cette action s'adresse aux bibliothèques des territoires de Metz Orne, du Saulnois et de Thionville.



Radio Esprits livres

Association Intemporelle - Durée : 2h

L'association installe son studio mobile dans la bibliothèque et propose d'animer une émission de radio. Les usagers participeront à l'enregistrement d'un podcast dédié à des souvenirs et à un débat autour du sport.

Ressources



OUTILS D'ANIMATION

Dans chaque espace de choix, vous trouverez :

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

Des ressources thématiques sont également accessibles en ligne sur NuMos, la médiathèque numérique du Département de la Moselle.

Suggestions d'actions



SUGGESTIONS D'ANIMATIONS

- Apéro littéraire ;
- Jeux intergénérationnels : jeux grandeur nature, jeux de rôle, jeux de société ;
- Jeux vidéos intergénérationnels ;
- Atelier culinaire, organisation d'une auberge espagnole ;
- Temps de partage intergénérationnels autour des souvenirs ;
- Exposition, visite guidée de l'exposition ;
- Concours de photo, de dessin ;
- Conférences, tables rondes, débats, goûters philo ;
- Chasse au trésor, escape game, murder party ;
- Concours de photos, de dessins ;
- Spectacles, théâtre d'improvisation à partir de paroles collectées ;
- Ateliers d'écriture de texte ou de chanson, d'art plastique ;
- Dictées intergénérationnelles ;
- Ateliers nutrition, santé, mémoire, sport adapté.

DES ACTIONS EN LIEN AVEC LES COLLECTIONS

- Mise en valeur de collections thématiques (sport, JO, bien-être, bien vieillir...) ;
- Projection d'un film suivie d'un débat ;
- Rencontres d'auteurs, d'illustrateurs, de caricaturistes ;
- Rencontre avec un historien, un journaliste, un sportif ;
- Bibliothèque vivante ;
- Dictée intergénérationnelle.



Suggestions de partenariats

PARTENARIATS ENVISAGEABLES

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

Formations

FORMATIONS

La Direction de la lecture publique et des bibliothèques du Département de la Moselle propose des formations aux bibliothèques :

Créer avec le fruit du désherbage

28 septembre – Médiathèque départementale Victor Madelaine de Nilvange

Rendre sa bibliothèque visible grâce aux outils de communication numérique

3 octobre matin – Maison du Département de Faulquemont

Informations :

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

