

Plus loin ensemble

Le mot de la Présidente



C'est le printemps, la vie est dans son plein épanouissement. Les arbres sont bien verts, les oiseaux gazouillent, les fleurs colorent les champs.

L'ETAIS est aussi dans cette énergie, l'épanouissement.

Nous sommes sortis des ornières passées et nous voilà sur des chemins plus sûrs et plus tranquilles.

Le projet social a été accepté et notre agrément renouvelé. Nous avons 4 ans pour réaliser les 3 axes de celui-ci. Du travail en perspective mais nous sommes déjà en route vers les changements.

Nous avons obtenu une subvention pour trois ans à la Commission des Financeurs pour continuer à vous offrir des repas équilibrés et sains à moindre coût, des ateliers de Gym APA, Sport Santé avec Gaëlle Faure pour vous permettre de vieillir en meilleure forme et bonne santé.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont été là pour nous aider, nous conseiller.

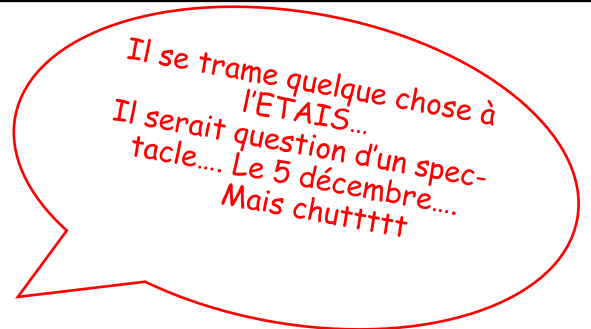
Merci aussi à tous les bénévoles qui sont là pour que les ateliers fonctionnent, ceux qui nous aident au quotidien ou juste ponctuellement.

Grâce à vous toutes et tous, tout est possible ; C'est en s'unissant que nous sommes plus forts et que nous pouvons faire de plus grandes choses.

Vous êtes le socle sur lequel se bâtit l'avenir. Nous avons besoin de vous pour continuer l'aventure.

Alors, je vous propose d'embarquer avec nous pour de nouveaux horizons et de nouvelles découvertes.

Avec toute ma gratitude et mon engagement
Merci



Cecile Pieplu, chanteuse, cheffe de chœur et art thérapeute de la voix propose un parcours vocal sur 20 séances en vue de préparer les personnes intéressées au spectacle du 5 décembre.



Axé sur un travail de relaxation, d'ancrage, de respiration et d'exercices corporels en lien avec la voix, elle cherche à favoriser la détente, l'harmonie, le plaisir du chant et de l'expression vocale.

Par ailleurs, un travail de technique vocale et d'interprétation sera proposé pour les chansons choisies en lien avec le thème du spectacle. Les chansons seront interprétées en groupe ou en petit ensemble (duo, trio, voire solo). Le but de ces ateliers, sera la préparation et l'accompagnement vocal, la prise de confiance en soi, l'ouverture vers la **créativité** et la spontanéité.

Plus d'info www.toietvoix.com

Quant à la mise en scène, nous l'avons confiée à Thierry.

Thierry organise les spectacles humoristiques à la Tanière du père bleu, à St Martin en Haut. Il est chargé de nous faire faire nos premiers pas sur les planches. Avec lui, nous allons raconter l'histoire de l'Etai à travers un spectacle musical.



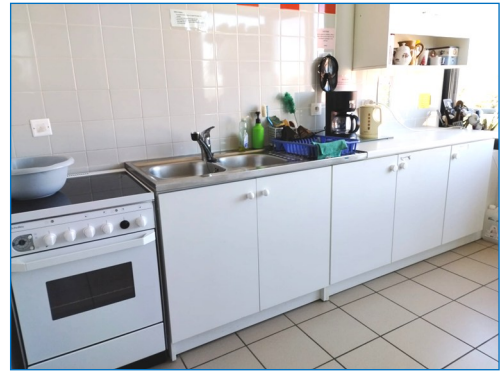
Sommaire

- Page 1
- Le spectacle
Page 2 et 3
- La nouvelle cuisine
Page 4 et 5
- les nouveaux ateliers
- sport santé
Page 6
- Le Projet Social de l' ETAIS

Comité de Rédaction :
Jocelyne, Alexandre, Cathy,
Alice, Laurence, Gilda, Gaëlle et
Cécile
Directrice de publication :
Monnie

La cuisine

Vu l'engouement de plus en plus important pour les repas servis, nous avons dû repenser la cuisine, celle-ci n'étant plus aux normes.



Nous avons consulté l'école de production de la Giraudière qui semblait être en accord avec nos valeurs. Les élèves conçoivent, fabriquent et posent ce qu'ils créent.

Nous avons rencontré un des professeurs avec qui nous avons monté le projet. Un plan nous a été proposé, nous l'avons validé: il correspondait tout à fait à nos besoins.

Une réunion de chantier a eu lieu entre les enseignants de l'école, l'électricien et les responsables des bâtiments de la Communauté de Communes. Tout s'est super bien coordonné. Et le chantier a pu commencer. L'école a assuré le démontage de l'ancienne cuisine (nous avons vidé les placards avant!).

L'électricien, payé par la Communauté de Commune a œuvré dans la foulée, puis ce fut l'intervention des élèves qui ont fait un travail impeccable, supervisés par leur professeur.



Nous avons découvert une cuisine plus claire et lumineuse, qui nous semblait même plus grande.



Nous nous régalons de concocter des petits plats gourmands dans ce magnifique cadre. Un vrai luxe que nous apprécions au quotidien.
Merci à tous ceux qui ont permis que notre rêve devienne réalité

Jocelyne

La mise en service de la nouvelle cuisine a eu lieu le vendredi 6 juin 2025 ; elle a été installée par les élèves de l'école de la Giraudière,

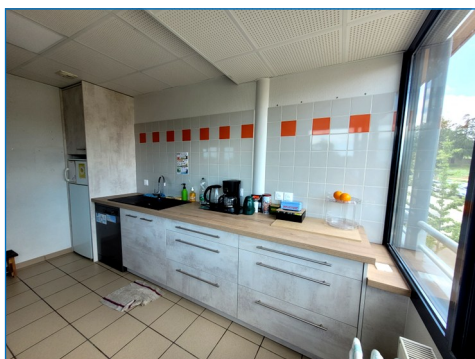
Pour notre association, c'est une bénédiction, elle nous a coûté 7000€ et la communauté de communes a pris en charge le coût de l'installation électrique.

Récemment a été mise en place une commission Jardin/cuisine importante pour la vie en collectivité de l'association :

D'abord le versant cuisine animé par Alice, Cathy, Joël, Ginette et Jocelyne, les principaux cuisiniers.
Puis le versant jardin avec Eric notre principal jardinier aidé par Alexandre et Joël.

Cette commission sera importante pour assurer les repas partagés du vendredi, le troc ta recette un jeudi par mois et le repas végétarien un lundi par mois.

Alexandre



La nouvelle cuisine installée dans l'association est un espace chaleureux et accueillant. Dès l'entrée, elle donne envie de cuisiner et de partager.

Les couleurs douces et l'agencement harmonieux créent une atmosphère agréable.

Les plans de travail sont spacieux et pratiques, facilitant chaque préparation. Les équipements apportent confort et efficacité au quotidien. Les rangements permettent de garder un espace ordonné et fonctionnel.

La lumière met en valeur la pièce et rend l'ensemble encore plus convivial. Elle inspire à cuisiner de bons plats et à partager des moments gourmands. Plus qu'un simple espace, c'est un lieu de vie et de plaisir au cœur de l'association .

Alice



Depuis l'installation de la nouvelle cuisine de l'ETAI, je prends un plaisir renouvelé à concocter de bons petits plats.

Plus spacieuse, elle offre un bel espace de travail et simplifie la vie grâce à ces nombreux tiroirs de rangement. Les nouveaux équipements (plaque et four) facilitent la réalisation des repas.

De la tarte tropézienne à l'Aioli, en passant par les choux à la crème... ce n'est que du bonheur !

Cathy P

La vannerie

La vannerie est un artisanat ancestral qui consiste à tresser des fibres végétales, principalement l'osier mais aussi le rotin, afin de réaliser des objets utilitaires ou décoratifs. Elle fait appel à des gestes précis, à la créativité et à une relation sensible à la matière.



Accessible à tous, cette pratique favorise à la fois la concentration, la détente et la valorisation du travail manuel. Elle constitue également un véritable vecteur de lien social, en créant des espaces d'échange, de partage et de convivialité entre les participants.



Lors de mon intervention au sein de votre association, j'ai pu constater avec intérêt l'engouement réel des participants pour la vannerie et les savoir-faire qui y sont liés.

J'ai également observé l'implication particulièrement remarquable de deux membres, Thérèse et Elisabeth, dont la présence et l'investissement contribuent pleinement à la dynamique de cet atelier.

Je serais heureuse de pouvoir m'inscrire dans la continuité de cette dynamique, en proposant des temps de pratique, de transmission et de création adaptés aux attentes des participants.

Laurence

Le macramé

Le principe du macramé consiste à nouer des fils ou des cordes selon différentes méthodes afin de former des motifs variés. Parmi les nœuds les plus utilisés, on retrouve le nœud plat, le nœud torsadé et le nœud d'alouette. Les matériaux employés sont souvent du coton, du jute ou du lin, choisis pour leur résistance et leur aspect esthétique.

Il permet de créer des objets comme des suspensions, des décorations murales ou des bijoux. Simple et créatif, il est très prisé dans la décoration moderne.



Au-delà de son côté créatif, le macramé est aussi apprécié pour son aspect relaxant. Cette activité demande de la patience et de la précision, ce qui en fait un loisir manuel apaisant.

Accessible aux débutants comme aux artisans expérimentés, le macramé permet de réaliser des créations uniques et personnalisées tout en développant sa créativité.

Gilda





CA BOUGE A L'ETAIIS AVEC « BIEN DANS MES BASKETS - MAISON SPORT SANTE MONTS DULYONNAIS ».

Dans la continuité de l'année précédente, **trois cours Sport Santé** hebdomadaires sont proposés sur Saint Laurent de Chamousset. Rassemblant pas moins de 45 personnes bougeant dans la joie et la bonne humeur... quelles équipes ! Essoufflement « agréable », renforcement musculaire, coordination, travail de l'équilibre et des mobilités, tout y passe ! Ces cours sont ouverts aux plus de 60 ans avec cette idée que le sport santé aide au « bien vieillir ». Véritable levier de prévention, ils sont surtout l'occasion de passer un bon moment !

Pour la saison 2026—2027, **deux nouveaux créneaux Sport Santé** verront le jour, dans deux villages des Monts du Lyonnais... toujours avec la même idée : prévention et moments sympa partagés !

Sur Montrottier un cours hebdo de Sport Santé/ « Brain Gym » avec une emphase sur les capacités cognitives (mémoire, coordination par exemple)

Sur Chambost-Longessaigne, avec une « balade santé » hebdomadaire pour faire le plein d'énergie en plein air.

Pour s'inscrire sur l'un des ces 5 créneaux Sports Santé, contacter l'ETAIIS dès maintenant !

Cette année a aussi vu le jour d'un nouveau partenariat de l'ETAIIS avec Bien dans mes baskets - Maison Sport santé Monts du Lyonnais par le **développement d'un parcours nommé « mon corps en mouvement ma vie en changement »**. Il est proposé suite à une orientation sur prescription médicale pour des personnes en situation de surpoids/obésité. Ce parcours comprend un cours d'activité physique hebdomadaire ainsi que 4 ateliers alimentation-nutrition dans l'année pour amorcer un changement ! **Ce parcours sera reconduit en 2026-2027, si vous avez une prescription médicale ne tardez pas à vous inscrire auprès de Gaëlle au 06 56 68 36 80 ou contact@biendansmesbaskets.org**



Vous l'avez compris à l'ETAIIS on aime quand ça bouge !!! Parce que le mouvement, ça fait du bien au corps, à la tête et il nous permet des moments partagés. Bref c'est la vie !

Gaëlle

Le Projet Social de l'ETAIS

Espace ressource :

Devenir un tiers-lieu pour les collectifs et les associations locales du Territoire

Rencontre et convivialité :

Proposer des espaces de rencontres conviviales pour que les habitants puissent prendre soin d'eux et s'épanouir

Consolidation de l'association :

Continuer à structurer notre association pour gagner en efficacité, en efficience

Objectifs

Objectifs

Objectifs

Partager une veille sociale sur les besoins sociaux des habitants et des territoires

Offrir toutes les chances aux personnes d'apprendre à bien se nourrir

Renforcer l'équipe d'animation des bénévoles

Vérifier la complémentarité des réponses apportées par les acteurs locaux pour répondre aux besoins sociaux

Permettre au plus grand nombre de personnes d'accéder à une activité physique régulière, adaptée aux capacités de chacun par le partenariat avec la Maison Sport Santé
Mettre en place une marche ludique

Renforcer l'engagement des bénévoles au sein des instances associatives

Construire ensemble des réponses nouvelles pour répondre à des besoins non couverts

Offrir un temps et un lieu pour permettre aux personnes de se rencontrer et de créer du lien social et de s'exprimer librement

Faire évoluer l'image de l'Etai sur son territoire pour favoriser l'adhésion et l'engagement de nouveaux adhérents

Soutenir les acteurs à développer leurs propres actions