

## 2. Présentation du projet

**Titre du projet** Ce titre sera utilisé pour désigner votre projet dans notre communication (site internet, annonce et promotion des projets, Comité de Recevabilité, Jury de Sélection, rapport annuel). Soyez le plus clair et le plus concret possible.

Journées découvertes pour nos aînés d'improvisation théâtrale et de karaté santé.

Thématique(s) dans laquelle ou lesquelles le projet s'inscrit. Cochez-la ou les thématiques

- La solidarité dans les quartiers
- La convivialité dans les quartiers
- La biodiversité et du développement durable
- La lutte contre l'isolement social
- Création de liens sociaux
- Renforcer la participation citoyenne
- Propreté & Embellissement

**Description du projet** Cette description sera utilisée pour désigner votre projet dans notre communication (site internet, annonce et promotion des projets, Comité de Recevabilité, Jury de Sélection, rapport annuel). Soyez le plus clair et le plus concret possible.

Un stage de deux jours pour découvrir deux disciplines complémentaires qui permettent de bien vieillir.

L'impro : Rien à préparer, rien que du rire !

En cultivant la spontanéité, l'improvisation permet de réduire le stress, de mieux réagir aux situations imprévues, tout en stimulant son cerveau. C'est un outil de choix pour travailler ses fonctions cognitives mais aussi s'amuser !

Le Karaté Santé permet de renforcer la mémoire, l'équilibre pour éviter les chutes, les réflexes et la coordination : autant de domaines que les seniors souhaitent préserver. Il est question, ici, d'une « pratique aménagée du karaté » sans recherche de performances, mais d'amélioration de chacun, en toute sécurité, à travers une activité douce et mesurée, non traumatisante que ce soit pour les articulations ou le système cardiovasculaire.

Un même animateur (coach professionnel d'improvisation théâtrale et moniteur Adept de karaté) assure les deux cours afin d'installer une super ambiance dans le groupe.

Après ce stage, des cours hebdomadaires seront organisés afin de pérenniser l'activité, de permettre à nos aînés de se créer un nouveau groupe d'amis, de s'amuser et de garder le moral.

**Situation du projet : où va-t-il prendre place ?** Joindre éventuellement un plan, ou des photos des lieux.

.....  
Idéalement au Centre Sportif de Wavre où de Limal en louant une salle.....  
polyvalente pour l'impro et le doio pour le karaté santé.  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Quels sont les objectifs poursuivis par le projet ?** Expliquez comment le projet rencontre-t-il la ou les thématique(s) cochée(s) précédemment ?

.....  
En plus de tous les bénéfices pour la santé, l'objectif est le partage d'un moment  
convivial en rupture avec le quotidien : l'atelier d'impro et de karaté santé permet  
d'oublier ses problèmes quotidiens et va créer un lien social avec les autres  
participants. Les activités annexes d'un club (pot, fête de fin d'année, démonstration à  
la journée des associations...) permettent des relations humaines hors de son cadre  
habituel.  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Quel est le public ciblé par votre projet ?**

Les aînés de la commune.  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....