

Procès-verbal de l'assemblée générale du 11 juin 2021

Rapport d'activité et rapport moral

1. PRESENTATION DE L'AG

Membres du conseil d'administration présents :

- Danièle Tritant, Présidente
- Christel Gauthier, Secrétaire
- Christophe Espana, Trésorier
- Sylvie Wacrenier

Membres du conseil d'administration excusés :

- Francis Ginestet
- Alain Finet
- Pascale Moura

Sonia Trinquier, Directrice de Mosaïque, remercie les membres de l'association pour leur présence et rappelle l'ordre du jour :

1. Subvention Fondation Truffaut
2. Rapport d'Activité et rapport moral 2020
3. Comptes 2020 et prévisionnel 2021
4. Reconduction des membres du Bureau
5. Tour de tables des adhérents

Elle présente les membres du Bureau et accueille Vincent Wintergerst, Directeur du **Magasin Truffaut** de Pérols et Mme Marine paillet, chargée de communication du magasin. En tant que représentants locaux de la Fondation Truffaut, ils remettent un chèque de 5000 euros à l'association, montant correspondant à la subvention accordée dans le cadre des actions d'aménagement de jardins thérapeutiques en 2021 (dont les projets Château Leyris et clinique du Mas de Rochet).

M. Wintergerst explique aux membres de l'association que la fondation existe depuis 10 ans. Elle est l'outil « d'engagement pour les autres » de l'entreprise commerciale lui permettant ainsi de soutenir des actions solidaires en faveur du développement du jardinage et du lien social à travers l'activité jardinage. Sonia Trinquier remercie M. Wintergerst et précise que Mosaïque présente chaque année de nouveaux projets à la Fondation Truffaut. Elle remercie ses représentants pour leur confiance et leur générosité.

RAPPORT D'ACTIVITE 2020

Danièle Tritant, Présidente de Mosaïque depuis novembre 2020 et bénévole très active au sein des ateliers, se présente auprès des adhérents : également représentante départementale de France Parkinson, elle témoigne également du bienfait des ateliers jardins sur les soignants des structures d'accueil. Son investissement au sein des ateliers de la résidence Seniors de Maurin et à l'hôpital de jour Mas de Rochet lui a fait prendre conscience de l'importance du lien social, d'autant plus nécessaire en période de pandémie. L'intérêt thérapeutique et cognitif des activités proposées (odeurs, couleurs...) est par ailleurs rendu intéressant du fait que l'atelier de la résidence senior est ouvert au voisinage (rencontres et partages). L'année 2020 a également été riche en découvertes puisque des ateliers et conférences thématiques ont été proposés aux adhérents ; un atelier comme « créer ses propres produits ménagers » permet par ailleurs d'améliorer son quotidien.

Sonia Trinquier présente ensuite en détail les actions qui ont pu se concrétiser en 2020 : l'association a continué à animer des ateliers malgré les difficultés engendrées par la crise sanitaire. Parmi ces actions :

- **Les jardins adaptés pour les plus de 60 ans** (hebdomadaires) dans 5 quartiers de Montpellier : l'intérêt ici est le mélange des profils, l'entre-aide, le partage...
- **Les ateliers pour les enfants autistes** de l'école spécialisée « Parents-thèse » de Jacou.
- **Les ateliers programmés à Béziers** ont connu quelques difficultés car il est plus difficile de mobiliser de nouvelles personnes lorsque la majorité des adhérents sont dans une autre ville : Sonia Trinquier incite ainsi les adhérents bénéficiaires à parler des ateliers à leur entourage.
- De nouveaux projets solidaires ont vu le jour pendant le confinement comme celui d'« **un printemps sans jardinier** », ou encore les plantes aromatiques et quizz végétaux déposées dans les EPAHDs pour les patients. L'association a également gardé le lien par téléphone avec ses adhérents (appels individuels).
- Les formations d'hortithérapie et les journées portes ouvertes dans le département 34.
- Les ateliers en EPAHD, avec l'aide précieuse des bénévoles.
- A noter également le succès des ateliers et visites individuelles mis en place pour lutter contre l'isolement en période de pandémie. L'idée d'une **double programmation « numérique et jardinage »** a émergé à cette époque.
- Un nouveau projet d'aménagement de jardin est à l'étude au château Leyris à rénover en plein centre de Montpellier : les espaces verts seraient réhabilités pour avoir un sens écologique et social pour les habitants du quartier. L'idée serait aussi de mettre ce jardin à disposition des patients de l'EPAHD voisin.

➤ **Rapport d'activité voté à l'unanimité.**

PROJETS EN COURS & PERSPECTIVES

- Projet d'achat d'un véhicule électrique d'occasion. Aujourd'hui la Directrice utilise son propre véhicule.
- Le projet d'embauche d'une personne à mi-temps pour une aide logistique et physique (manutention, fabrication-réparation des bacs de jardinage, portage d'objets lourds...) a dû être reporté (David Bonifay bénévole depuis la création de l'association et candidat idéal n'a pas obtenu sa mise à disposition de l'éducation nationale. Il fera une demande en 2022).
- Projet d'acquisition d'un terrain qui donnerait plus d'espace et un espace adapté aux activités de Mosaïque : ce type d'espace est difficile à trouver et onéreux projet de Montpellier. D'autres territoires vont être à l'étude pour avancer sur ce programme.

RECONDUCTION DU BUREAU DE MOSAÏQUE

Daniele tritant explique qu'**Alain Finet** et **Pascale Moura** ont rejoint le Conseil d'Administration de Mosaïque en novembre 2020. Elle excuse leur absence ainsi que celle de Francis Ginestet. Elle propose la reconduction des membres du Bureau :

➤ **Votée à l'unanimité.**

COMPTE 2020

Grâce à ses donateurs, les nombreuses demandes de subventions déposées et les contrats de prestations de formation, conseils et aménagements trouvés, ainsi que le montant des charges de fonctionnement toujours réduit à ce jour, l'association a une bonne santé financière.

Christophe Espana, trésorier, souligne les postes principaux du bilan financier de Mosaïque.

- Pour les charges : gestion administrative de l'association, frais divers et communication, achats de matières premières, salaires...
- Pour les produits : prestations, subventions et adhésions des bénéficiaires.

➤ **Votés à l'unanimité**

Voir le Compte de résultat et bilan financier 2020 pages ci-après



BILAN FINANCIER 2020 - ASSOCIATION MOSAIQUE

ACTIF 2020		PASSIF 2020	
48x A Recevoir	0	106 Reserve	67598
512 Banque	73498	110 Report à nouveau	46600
513 Livret	46275	120 Excédent	5582
530 Caisse	7	OU	
		129 Déficit	0
Total ACTIF	119 780	Total PASSIF	119 780

Fait le 25/02/2021 à Montpellier

DANIELE TRITANT, Présidente

CHRISTOPHE ESPANA, Trésorier



COMPTE DE RESULTAT 2020 - ASSOCIATION MOSAIQUE

CHARGES	2020	PRODUITS	2020
60 - ACHATS	6205	70 - SERVICES	4375
EDF-GDF	692	aménagements	0
Fournitures de bureau	2572	animation ehpad	3675
Autres fournitures	2941	aja spécifiques	0
61 - SERVICES EXTERNES	2470	interventions (Conf, formations...)	700
Location bureau	915	animation ecoles	0
Entretien et réparation	1409		
Assurance	146		
62 - AUTRES SERVICES EXTERNES	19525	74-SUBVENTIONS	45003
Honoraires administratifs	11229	contrat ville CSP DDFIP 34	3000
Photocopies	287	draaf	2500
frais de déplacement	4668	contrat ville CSP ville de montpellier	0
outils communication	1361	AAP carsat et interrégime	10480
Missions/ réceptions	1011	DDCS FVDA	5850
Poste	46	region	5500
Télécommunications	574	Departement	10250
documentation	11	fondations	2000
Cotisations	165	caisses de retraite	5423
Services bancaires et assimilés	173		
64 - CHARGES DU PERSONNEL	16422	75 - AUTRES PRODUITS DE GESTION	1627
Salaires nets	11 728	adhésions	330
Charges salariales	4051	Intérêts	534
autres charges salariales	643	aides à l'emploi (ASP, SCV)	673
63 - IMPOTS ET TAXE	338	autres	90
64 - CHARGES EXCEPTIONNELLES	463	TRANSFERT DE CHARGES	0
Total des charges	45423	Total des produits	51005
Résultat de l'exercice	5 582		
TOTAL CHARGES	51 005	TOTAL PRODUITS	51005

EVALUATION DES CONTRIBUTIONS VOLONTAIRES EN NATURE

86- Emplois des contributions volontaires en nature	9000	87 - Contributions volontaires en nature	9000
secours en nature	1000	Bénévolat	4000
mise à disposition gratuite de biens	3500	Prestations en nature	3000
prestations personnels benevoles	4500	Don en nature	2000

Fait le 25/02/2021 à Montpellier



DANIELE TRITANT,
Présidente



CHRISTOPHE ESPANA,
Trésorier

TOUR DE TABLE

Sonia Trinquier propose un tour de table aux adhérents pour qu'ils s'expriment sur l'impact des activités sur leur bien-être ou mieux-être, ou ce qui pourrait être amélioré...

De manière générale, le lien social et le contact avec la nature généré par les ateliers jardins demeurent très importants et très bénéfiques pour les adhérents. Les nouvelles activités proposées par l'association sont également très appréciées : leur intérêt et valeur ajoutée sont notamment qu'elles peuvent s'ouvrir à d'autres publics, et pas seulement à des personnes dépendantes.

Ils soulignent l'attention exceptionnelle de la directrice de l'association toujours très présente et à l'écoute des adhérents et que le bénéfice du « contact humain », des échanges et de la découverte de l'autre a pris le dessus sur le jardinage : ceci s'est notamment ressenti lors du confinement qui a généré chez certains un sentiment de manque énorme.

Comme d'habitude, la conférence de naturopathie animé par Gérard Gallindo, naturopathe a rencontré un vif succès.

Voir son Compte Rendu pages ci-après

Les membres du Bureau remercient les adhérents pour leur présence. La séance est clôturée.

Fait à Montpellier, le 8 juillet 2021,

Par Christel Gauthier, secrétaire de l'association

A blue ink signature, likely belonging to Christel Gauthier, the secretary of the association.

Daniele Tritant, Présidente de l'association

A black ink signature, likely belonging to Daniele Tritant, the president of the association.

CR Conférence Gérard Galindo « La colonne vertébrale »

Assemblée Générale de Mosaïque - Vendredi 11 juin 2021

Introduction

En occident, nous sommes moins sensibles à l'axe de la colonne vertébrale qu'en Asie. En Ayuverda, la colonne est considérée comme **l'axe principal du corps**.

Rappel des éléments qui composent la colonne vertébrale :

- Les 2 premières vertèbres (Atlas et Axis) soutiennent et tiennent le crâne en place. Elles permettent de nombreux mouvements de la tête et relient le crâne au reste du corps vertébral.
- S'ensuivent 7 cervicales, 12 dorsales, 5 lombaires et les vertèbres soudées du sacrum.
- Entre chaque vertèbre, un disque intervertébral composé d'un noyau, de cartilage et à 80% d'eau, d'où l'importance de s'hydrater pour assurer le bon fonctionnement des disques qui servent en quelque sorte d'amortisseurs.
- Les vertèbres sont reliées entre elles par de nombreux petits muscles intervertébraux.
- Des vertèbres partent les nerfs qui descendent dans les différentes parties et membres du corps comme des ramifications (exemple : le nerf sciatique part des dernières lombaires et descend dans la fesse puis derrière et sur le côté de la jambe, sous le pied et jusqu'aux orteils).

Approche ayuverdique du capital énergétique du corps

Notion de méridiens d'énergie

En Ayuverda, on dit que le capital énergétique dont le corps a besoin part du bassin et circule dans le corps via **3 méridiens**, des canaux interconnectés par lesquels circule notre énergie vitale (ou Qi en médecine chinoise) et qui remontent la colonne vertébrale : 2 entre les vertèbres et 1 au centre de la colonne où passe la moelle épinière.

Notion de chakras

Les chakras sont des zones où les « fleuves d'énergie » s'entrecroisent. Ils agissent comme des portes pour centraliser et faire circuler notre énergie vitale à travers les méridiens. Les 7 chakras principaux sont :

- Chakra racine ou chakra de la base (Muladhara)
- Chakra sacré ou chakra du sexe (Svadhithana)
- Chakra du plexus solaire (Manipura)
- Chakra du cœur ou chakra cardiaque (Anahata)
- Chakra de la gorge ou chakra laryngé (Vishuddha)
- Chakra du troisième œil ou chakra frontal (Ajna)
- Chakra couronne ou chakra coronal (Sahasrara)



Donc en Ayuverda, tout commence par la colonne vertébrale : si on n'en prend pas soin, qu'elle est mal traitée (sports intensifs, hygiène de vie...), il y a impact sur le reste du corps, le bon fonctionnement des organes, ou encore d'un point de vue neurologique, etc..

Avant l'âge de 40, 25% des personnes sont touchées par des problèmes de dos.

Après 40 ans, 60%.

Les causes du mal de dos

- Le vieillissement
- Le stress et l'alimentation industrielle activent l'acidification du corps très néfaste pour le corps
- Les traumatismes (accidents de sport, métiers physiques)
- La sédentarité est la bête noire de la colonne vertébrale, l'ennemi N°1. Il faut apprendre à gérer sa douleur (plutôt que l'opération, pas toujours nécessaire), prendre sur soi (plutôt que prendre des médicaments) et **marcher**.

Types de soucis de santé :

- Inflammations : importance de l'alimentation ; les sucres, les produits laitiers sont pro-inflammatoires. Il faut les éviter ou tout au moins équilibrer sa consommation selon son état de santé et la période de la journée : éviter de manger sucré et du fromage le soir 😊
- Calcification : elle dépend de nos gènes (selon si on fixe bien ou moins bien le calcium) et de notre alimentation.
- Tassement de la colonne, hernie discale (disque endommagé, la substance interne sort du disque et appuie sur les nerfs)...

Les solutions pour prendre soin de sa colonne vertébrale :

Le mouvement !

Il faut prendre conscience qu'à chaque mouvement, la colonne vertébrale a un rôle et donc en prendre soin et veiller au bon équilibre de l'os, du disque intervertébral, et des méridiens d'énergie...

Les types de mouvements :

- Inclinaison
- Flexion
- Torsion
- Extension
- Amortissage (si saut)

Les pratiques pour prendre soin de sa colonne dans le mouvement :

- Des exercices de yoga, qi gong... (doux)
- La marche et la marche aquatique (le long de la côte : avoir de l'eau jusqu'en haut du torse), l'air iodée de la mer est aussi très bon pour le corps : l'iode est le chef d'orchestre hormonal du corps. La marche régule aussi la circulation sanguine.

Attention au surpoids : il fait pression sur les disques de la colonne vertébrale.

Le stress (dû à des soucis importants, permanents...) : il dégage un acide qui attaque les collagènes (les disques, ou la gaine de myéline qui protège les neurones et permet aux messages du système nerveux central d'arriver jusqu'aux organes fonctionnels du corps).

Le stress engendre d'autres comportements nocifs pour le corps comme la mauvaise alimentation, l'épuisement et la sédentarité... **Il est donc très important de ne pas se complaire dans le stress.**

L'alimentation

Proposez des sevrages à votre corps pour le ré-équilibrer : des problèmes de colon peuvent avoir un impact sur la région lombaire et inversement.

Exemple de sevrages : jus de raisin ou de pomme, une semaine sans sucre, patates et patates douces, riz complet, fruits... MAIS attention aux dosages.

Les étirements

S'étirer tous les matins répare les fascias (tissu corporel très élastique qui assure une connexion entre les différents tissus et structures du corps, le soutient et le maintient).

La respiration

Si la colonne est perturbée, la fonction de diaphragme qui permet la respiration peut aussi l'être car le diaphragme est logé sous la cage thoracique qui est reliée à la colonne vertébrale.

Il faut prendre le temps de bien respirer. L'expiration détend les fibres musculaires. L'inspiration les contracte. Les cellules du corps sont nourries par l'alimentation (nutriments et eau) et la respiration (oxygène).

Technique de respiration 4 – 2 – 6 – 2

4 secondes d'inspiration + 2 secondes de rétention + 6 secondes d'expiration + 2 secondes de rétention...

Observer et écouter son corps

- Observez vos postures corporelles et rectifiez-les si besoin : **se verticaliser** si on est souvent assis pour que l'énergie circule bien dans les méridiens.
- Si on est fatigué, **on se repose.**

Boire !

Exemples d'infusions (1 cuillère à soupe pour ¼ de litre d'eau bouillante infusée 15 à 30 minutes)

- L'ortie piquante, plante phare pour le dos, source de silice et de vitamine C. Elle aide les articulations et nettoie les reins et le système urinaire.
- La Reine des prés élimine les déchets fabriqués par l'organisme.
- La prêle en complément alimentaire : cure de 3 semaines.

Vitamines

- La vitamine D3 naturelle (pas de synthèse !) = lichens du canada (laboratoires Fenioux)
- Omega 3 (on est tous en carence...) de poisson d'eau froide (attention sur les maladies dégénératives) : faire 3 cures par an.
- Cures de ginkgo biloba (en gélule végétale) pour la micro circulation sanguine

Séances d'ostéopathie 2 fois par an en prévention

Exemples d'exercices quotidiens simples et courts pour entretenir sa colonne vertébrale

Tenir chaque position sur 5 inspirations/expirations !

Exercice 1 debout

- Se positionner debout, les genoux un peu fléchis, le bassin rétro-versé.
- Lever les bras : les pouces se touchent au-dessus de la tête.
- Inclinaison côté gauche en respectant l'axe du corps
- Inclinaison côté droit
- Ramener les bras pliés en chandeliers au niveau de la poitrine, paumes des mains face à face
- Partir en torsion à gauche en amenant le regard le plus loin possible (cibler son avant bras). Bien garder le bassin droit.
- Partir en torsion à droite, idem
- Enrouler le haut du corps (comme quand on enlève un pull over), tête baissée
- Remonter enfin les bras vers l'arrière pour s'étirer.

Exercice 2 sur une chaise, pour équilibrer le bassin

- S'asseoir bien droit au bord de la chaise
- Mettre ses poings entre les genoux, côte à côte.
- A l'inspiration : serrer les poings entre les genoux.
- A l'expiration, relâcher.
- Mettre ensuite ses mains à l'extérieur de ses genoux à plat.
- A l'inspiration, serrer.
- A l'expiration, relâcher.