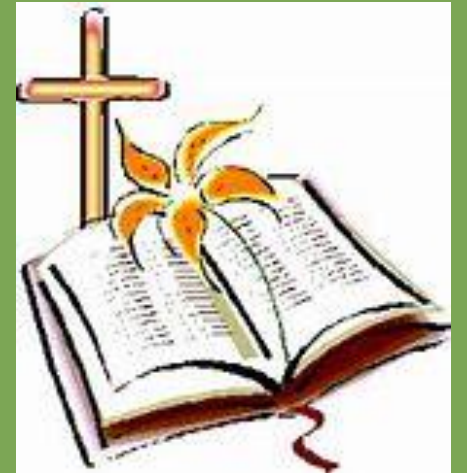




# PLANNING ANIMATIONS ET DATES À RETENIR



MARS 2025

**Chères familles,**

**Je vous présente le planning animations /dates à retenir**

**Vous pourrez y retrouver les jours des évènementiels, ateliers du mois et autres informations concernant le pôle animation**

**Je vous souhaite une bonne lecture, n'hésitez pas à revenir vers moi si vous avez des questions ou des suggestions à me faire au sujet de ce nouveau support mensuel!!**

**Marianne**

**Responsable Vie Sociale**

**Vous pouvez me joindre pour toutes questions et/ou demandes au 05/62/57/30/11 Les Lundis, Mardis, Jeudis et vendredis de 9h00 à 17h30 et les Mercredis de 9h à 12h, ou me rencontrer sur la structure, je suis à votre écoute.**



## PROJET ATELIER PHOTO

Océane, étudiante de deuxième année en école de photographie à l'ETPA, et dans le cadre d'un projet de fin d'année, doit réaliser une série de cinq portraits. Elle souhaite mettre en avant comment les traits du visage d'une personne âgée peuvent nous raconter son histoire et l'importance de ces personnes dans nos vies. Les résidents s'essaieront également à la photographie avec la manipulation de différents appareils .

Ce projet a démarré en Janvier 2025 ,et à terme, une petite exposition aura lieu au sein de la structure avec les portraits



(Les residents participants, ont donné leur consentement pour le droit à l'image)





# ATELIER FLORAL

JEUDI 13 MARS

PARTIR DE 15H

EN SALLE A MANGER

EN COMPAGNIE D'ISABELLE MALATREY

MESSE

VENDREDI 21 MARS

A PARTIR DE

14H30



# CONFERENCE LES ETOILES BRILLENENT POUR TOUS



CONFÉRENCE MENÉE PAR DES CHERCHEURS DU CNRS SUR  
DIFFÉRENTS THÈMES, DETERMINES EN AMONT PAR LES  
RÉSIDENTS

JEUDI 25 MARS

A PARTIR DE 14H30  
EN SALLE DE RÉUNION



# L'ANIMATION EN IMAGES



# PLANNING PREVISIONNEL HEBDOMADAIRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	TABLETTE ANISEN (INDIVIDUEL)  11H REVUE DE PRESSE	11H TAÏ SHI AVEC EMILIE OU ATELIER MEMOIRE	11H00 ATELIER MÉMOIRE OU TAI SHI	11H BOUGE ET VIE
15H LOISIRS CRÉATIFS ET/OU KARATÉ	14H GYM AVEC CLAIRE SIEL BLEU 14H TABLETTE ANISEN ET/OU SOINS BIEN ÊTRE 15H15 MÉDITATION GUIDÉE	15H00  KARATE ET/OU ATELIER DESSIN ET MODELAGE	14H00 MUSICOTHÉRAPIE 14H30 ATELIER CUISINE OU ATELIER FLORAL OU LOISIR CREATIFS	14H30 CINÉMA  OU MESSE  16H00 MEDITATION GUIDEE



# PLANNING PREVISIONNEL HEBDOMADAIRE UNITE PROTEGEE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		10H30  SOINS BIEN ÊTRE ET/OU RÉVEIL MUSCULAIRE	10H30  LOISIRS CRÉATIFS	10H30  ATELIERS SENSORIEL
14H ART THÉRAPEUTE	14H GYM AVEC CLAIRE SIEL BLEU	14h00 MASSAGE BIEN ÊTRE AVEC KATIA	14H00 MUSICOTHÉRAPIE	14H30 CINÉMA OU ANNIVERSAIRES OU MESSE



# MARS 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12		13	14	15	16
17	18	19	20		21	22	23
24	25	26		27	28	29	30

## GLOSSAIRE DE L'ANIMATION

Soins bien être : éffleurage mains, bras, (avec huile de massage neutre et huile essentielle de lavande) visage (huile neutre) et massage cuir chevelu (avec peigne de massage).

Méditation guidée : le principe de la méditation est de contempler le moment présent, sans jugement. Le résident doit porter une attention totale sur ce qui se passe et à l'instant où cela se passe.

Les bienfaits de la méditation : aide à réduire le stress et l'anxiété, reprendre confiance en soi, améliorer l'humeur et le sommeil. Des critères d'inclusion sont définis avec la psychologue.

Revue de presse : permet d'avoir une vision et un lien avec le monde extérieur. Les sujets abordés favorisent les échanges entre les résidents.

Taï shi : renforcement musculaire, stabilité posturale, prévention du risque de chute, fonctions cognitives, anxiété, dépression et bien-être. Des critères d'inclusion sont prédéfinis avec le MEDCO et l'ergothérapeute

Bouge et vie : des critères d'inclusion sont prédéfinis avec le MEDCO et l'ergothérapeute, deux groupes bouge et vie sont à venir. L'objectif de cet atelier est de proposer, sous forme d'ateliers ludiques, un enchaînement de mouvements, stimulant les capacités d'équilibre, en vue de limiter les risques de chute. Il est animé par l'ergothérapeute, l'animatrice et un kinésithérapeute bénévole les vendredis pour le groupe 1.

Autonomy 1 et 2 : L'objectif de cet atelier est de décomposer les « déplacements naturels », en plusieurs mouvements, afin de les réaliser plus aisément et en toute sécurité. La finalité de cet atelier est de maintenir les capacités motrices et praxiques des résidents lors de leurs transferts et déplacements, afin de maintenir leur indépendance fonctionnelle à long terme. Des critères d'inclusion sont prédéfinis avec le MEDCO et l'ergothérapeute,

1<sup>er</sup> groupe : résidents se déplaçant en marchant (avec ou sans aide technique)

2<sup>nd</sup> groupe : résidents se déplaçant en fauteuil roulant mais pouvant se verticaliser

Gymnastique adaptée siel bleu (Claire) : Des activités physiques adaptées ,proposées par des éducateurs spécialisés (EAPA) vont permettre de soutenir l'autonomie, accompagner le bien vivre au quotidien et les capacités fonctionnelles. Groupe défini avec MEDCO, ergothérapeute et EAPA

Atelier mémoire: le groupe est défini avec la psychologue en fonction du résultats du test « MMS » (= test Mini Mental State) permet à la psychologue d'évaluer les capacités cognitives d'un résident. Il doit être compris entre 25 et 30 /30. L'atelier mémoire est animé par l'animatrice, il a pour vocation de proposer aux résidents des séances d'entraînement et des activités destinées à stimuler leurs mémoires (visuelle, auditive ...) mais également leurs fonctions cognitives.

Musicothérapie: la musicothérapie a pour but de stimuler leur sens, de favoriser la communication non verbale à travers l'utilisation d'instruments et de favoriser l'expression des émotions et donc d'améliorer la qualité de vie du résident. Il sert également à lâcher prise sur les émotions et agit ainsi sur les troubles du comportement.

L'atelier Floral : la présence de la nature dans le quotidien des personnes âgées est essentielle pour améliorer leur équilibre psychologique. La proximité avec des bouquets de fleurs et des plantes en général permet d'apaiser le mental, de réguler l'humeur, et d'accroître les interactions sociales et donc de lutter contre l'isolement des personnes âgées.

Loisirs créatifs : Les activités artistiques contribuent au bien-être physique et moral des personnes âgées : l'importance pour eux de se sentir utile mais également importantes pour l'estime de soi, et favorisent également la motricité fine.

L'atelier cuisine : cet atelier permet de mettre en avant les capacités préservées de chacun au travers d'une activité de la vie quotidienne, c'est également un temps d'échange entre les résidents.

Anisen tablette : la tablette ANISEN est un programme d'activités thérapeutiques « multi-domaines », adapté aux capacités préservées des personnes âgées mais également intuitif pour valoriser la personne par le « faire-faire » en stimulant son autonomie. Et ceci à travers différents items, comme cognitifs, bien être, estime de soi qui se font en individuel ou en collectif.