

LES ANIMATIONS A LA MAISON DES VERGERS ET A LA RESIDENCE AUTONOMIE

La proposition d'animations à la **MAISON DES VERGERS** s'enrichit...

Reconduction des activités recueillant l'intérêt des résidents et des locataires des appartements du 111.

ARTORA Association ARTORA
Les 1ers et 2èmes lundis du mois

L'ART EN PARTAGE

de 16h30 à 17h30 : **Conférences sur l'histoire de l'art**

animées par des guides-conférenciers ou étudiants en histoire de l'art. Projection commentée sur différents peintres, mouvements picturaux ou architecturaux ou encore époques cinématographiques cultes.

ESCRIME SUR CHAISE : Chaque mardi de 15h00 à 16h30 à la résidence autonomie et chaque mercredi de 16h30 à 17h30 à l'EHPAD :

Laurent Alliez, ancien athlète de haut niveau propose une séance d'escrime sur chaise regroupant 8 personnes et de nombreux spectateurs. L'objectif de cet atelier est le travail de la motricité pour maintenir et regagner de la coordination, et du rythme, le travail de la mémoire grâce à de petits enchaînements techniques.



GYM SUR CHAISE par l'Association **SIEL BLEU** chaque jeudi de 16h00 à 17h00 (2 groupes successifs) à l'EHPAD et de 17h15 à 18h00 à la résidence autonomie.



LA CHORALE des vergers : Par Stanislav Pavilek, professeur de chant au conservatoire de Montreuil : Chaque vendredi de 16h30 à 17h30 en salle 111, les participants doivent chanter pour assister à la séance.



KOSMOFONY : En échange d'un prêt de salle pour répéter, l'orchestre symphonique montreuillois Kosmofony nous propose 3 fois par an **un concert ou ciné concert** pour le plus grand plaisir des séniors et de leur famille.

Laurence, animatrice propose :

LE COGITO : Chaque lundi et jeudi de 14h30 à 16h00 un atelier de jeux et d'entraînement cérébral dans la bonne humeur et l'interactivité.



CUISINONS : Un mardi sur 2 : Retrouvons les gestes culinaires usuels et renforçons l'estime de soi : Les résidents sont responsabilisés dans la réalisation d'une pâtisserie, guidés par l'animatrice. La dégustation en fin de séance permet le ralliement d'autres résidents et favorisent les échanges.



ARTS PLASTIQUES : un mardi sur 2, Laurence propose la confection d'un objet décoratif, permettant le maniement des outils tels que ciseaux, brosse, pinceaux, aiguilles etc... et renforçant la motricité fine et la créativité.



« Dessinez avec le cerveau droit » :
Chaque mercredi de 14h30 à 16h00,

Laurence propose son **atelier dessin** dans une ambiance relaxante soutenu par la musique douce, chacun peut s'exprimer en reproduisant une œuvre « au carreau » trait pour trait, modèle à l'envers, permettant le repérage dans l'espace. La peinture acrylique et l'aquarelle sont d'autres mediums utilisés par nos artistes, ou tout simplement le coloriage d'œuvres ou de mandalas. Cet atelier qui regroupe les fidèles, baisse l'anxiété et développe la créativité et l'estime de soi.

ANIMATION MUSICALE : Chaque jeudi de 16h30 à 17h15,

Laurence propose cette activité dédiée aux résidents les moins valides, c'est une séance d'écoute musicale des chansons populaires connues et une stimulation à danser sur chaise. Cette séance qui a lieu avant le repas du soir détend les résidents et les met dans de bonnes dispositions avant le repas.



THEATRE ET EXPRESSION :

Chaque vendredi de 14h30 à 16h00,

Laurence propose son atelier d'expression où chaque personne est amenée à utiliser sa voix, sa gestuelle, sa mémoire et son humour à travers différents exercices de diction, de mimes, de lecture de dialogues de théâtre ou de cinéma, ou de lecture d'histoires drôles. Cet atelier permet de mieux maîtriser sa respiration, d'apprendre à porter la voix pour être entendu de tous, de travailler l'articulation et enfin d'exprimer ses émotions librement, sans jugement.

LES NOUVEAUX PROJETS

PARTENARIAT AVEC LA CRECHE BABILOU à Montreuil : Dès le 4 octobre 2022, chaque mardi matin de 10h15 à 11h15, nous proposerons une séance d'activités intergénérationnelles, motrices, créatives ou d'expression avec 1 groupe de 5 enfants de + ou - 2 ans, accompagnés de 3 professionnelles de la crèche. Un roulement sera effectué afin que les 20 enfants de la crèche BABILOU puissent, tour à tour, venir à l'EHPAD. Une fois par mois, le lundi de 10h15 à 11h15, un atelier cuisine avec les petits sera proposé aux résidents du PASA (pôle d'activités et de soins adaptés).



PARTENARIAT AVEC LE LYCEE GREGOR MENDEL de Vincennes

Dans le cadre de l'aumônerie du lycée catholique Grégor Mendel, Mathilde Marino, professeur, nous a proposé d'organiser la visite de binômes de lycéens et lycéennes auprès de nos résidents les plus isolés afin de créer une régularité dans leurs visites aux seniors. Promenade au jardin, discussions en chambre, participation conjointe aux animations, tout est possible pourvu que du lien soit créé. Cette activité débutée au printemps dernier dans le respect des gestes barrière, covid oblige, reprend en octobre.



YOGA au 111

Les locataires de la résidence autonomie et les volontaires de l'EHPAD vont pouvoir bénéficier d'une séance de **yoga chaque mercredi matin de 10h30 à 11h30** avec Nathalie Ternat, professeur de yoga à Montreuil. Point n'est besoin de rappeler les bienfaits du yoga : Entretien de la souplesse articulaire et amélioration du tonus musculaire par des mouvements et des exercices posturaux doux et adaptés afin de soulager et de diminuer la perte de mobilité.



Stimulation de l'énergie en développant la joie dans le cœur par les sons chantés avec ou sans support musical.

Amélioration de la circulation par les automassages.

Travail sur le souffle afin d'apaiser les pensées et réguler les émotions (ancrage dans le présent).

Renforcement de l'attention et de la mémoire par la répétition de petits enchainements (salutation au soleil adaptée sur chaise), travail de coordination (bras et tête, bras et jambe...).

Travail sur les appuis et sur le sens de l'équilibre (sur chaise et/ou debout).

Renforcement du lien social par une pratique collective et régulière.

ART THERAPIE

Laurence, animatrice est actuellement en formation de « médiateur artistique en relation d'aide » formation certifiante RNCP, ceci explique son absence et remplacement une semaine par mois.

Différents stages pratiques en art thérapie lui seront demandés tout au long de son cursus, jusqu'à sa certification en septembre 2023. Aussi elle effectuera son premier stage au sein de notre établissement auprès de résidents aimant s'exprimer par l'art plastique, spécialité qu'elle a choisie.

Cet accompagnement a pour objectif d'exprimer son être intérieur (émotions, ressentis, craintes...) par des moyens d'expression autres que la parole.

Ces séances seront supervisées par nos deux psychologues Mélanie Charles et Milena Krasteva qui poseront les objectifs pour chaque résident concerné par un tel besoin, afin que Laurence commence cet accompagnement individuel.

Il s'effectuera les matins pendant une heure soit en chambre soit en salle d'animation.

