

# L'ANIMATION À LA MAISON DES VERGERS ET À LA RESIDENCE AUTONOMIE

## 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 mercredi de 16h30 à 17h30 à l'EHPAD un mercredi sur 2 de 15h00 à 16h30 à la résidence autonomie : Margaux Rifkiss, championne du monde d'escrime par équipe et candidate aux jeux olympiques 2024 de Paris, propose une séance d'escrime sur chaise regroupant 10 personnes. L'objectif de cet atelier est le travail de la motricité pour maintenir et regagner de la coordination, du rythme. Travail de la mémoire grâce à de petits enchaînements techniques.



**GYM SUR CHAISE** avec Jérémy de l'Association SAPARMAN Chaque jeudi de 16h00 à 17h10 (2 groupes successifs) à l'EHPAD et de 17h15 à 18h00 à la résidence autonomie.

**LA CHORALE DES VERGERS** : Par Stanislav Pavilek, chef de chœur au conservatoire de Montreuil : Chaque vendredi de 16h30 à 17h30 en salle 111, les participants doivent chanter pour assister à la séance.



d'un prêt

l'orchestre symphonique montreuillois Kosmofony nous propose 3 an un concert ou ciné concert pour le plus grand plaisir des séniors et de leur famille.

**KOSMOFONY** : En de salle pour répéter,



échange

fois par



## 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 de 14h30 à 16h00 : 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.



« **DESSINEZ AVEC LE CERVEAU DROIT** » :

Chaque mercredi de 14h30 à 16h00, Laurence propose son atelier dessin peinture couleurs 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.



**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.



**PARTENARIAT AVEC LA CRECHE BABILOU À MONTREUIL** : dès mars 2024 nous reprendrons les moments délicieux passés 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, chaque jeudi matin de 10h15 à 11h15, nous proposerons des séances d'activités motrices, créatives ou d'expression



## YOGA AU 111

Les locataires de la résidence autonomie et les volontaires de l'EHPAD vont pouvoir bénéficier d'une séance de yoga un mercredi sur 2 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.



## ART THERAPIE

Laurence, certifiée comme art-thérapeute propose chaque **mardi soir de 16h30 à 18h15**, des séances en groupe de 7 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 ;



## LES BALS UNE FOIS PAR MOIS



Une fois par mois le **dimanche**, une chanteuse ou un musicien vient faire danser et chanter les résidents pendant 2 heures de **15h à 17h**. Joie et partage sont au rendez-vous.

Les autres dimanches, des films sont proposés, ou des animations sont réalisées par nos bénévoles.

## OPERAPERO ET MÉMOIRE D'OPERA

L'association ESOPA, coordinatrice d'artistes, soutenue par différents financeurs, nous a proposé d'accueillir au sein de notre structure la compagnie « arts et mouvements » créée en 2010 par Nicolas Slawny avec son dispositif OPERAPERO, invitant le chant lyrique dans des lieux atypiques, dans un travail de « désintimidation culturelle ».

20 ateliers et un spectacle final, rassemblent les résidents amateurs de chant, et de comédie, dans la co-construction d'une pièce de théâtre opératique autour du sujet brûlant de la mémoire et de l'oubli. (Entre février et mars 2024) **représentation au PAVILLON, théâtre de Romainville le 18 mars à 15h00**



## LA COULEUR DES POSSIBLES : intergénérationnel : Frida Kahlo, Matisse et compagnie

Sophie Barriolade de l'association LES CURIOSITES à Montreuil nous propose pour la résidence autonomie et l'EHPAD des ateliers de peinture décorative sur le thème « peindre à la manière de ». Frida Kahlo et Matisse seront à l'affiche pour des ateliers réalisés à 4 mains avec les élèves de CM1 de l'école Berthelot à Montreuil puis de CE1 avec l'école Joliot Curie de Montreuil. Deux fresques murales viendront illustrer ces beaux moments entre générations. (2023 2024)



## DANSE A LA MAISON DES VERGERS

Immersion de deux danseuses à l'EHPAD... **BALLADE** de la compagnie SAUF LE DIMANCHE : Pendant deux jours lors de la semaine bleue en octobre 2023, les deux danseuses sont venues animer différents ateliers de mise en mouvement, les après-midis, tandis que les matins, ont été proposés en chambre, des danses personnalisées et intimistes.



Enfin, nos nombreux bénévoles, nos deux jeunes en service civique, et nos stagiaires BAC PRO Assistance et soins à la personne ou AEPA, proposent différentes animations à la carte : jeux de société, écoute musicale, jeux avec les mots, lotos etc...