

Journal interne de la Résidence Saint-Louis

Janvier
Février
2025



Édito

Nous débutons l'année en mettant à l'honneur des activités favorisant le bien-être.

Beaucoup de joies et de bonne humeur garantis.

Véronique PEREZ

Directrice de la Résidence Saint Louis

Un nouvel envol pour 2025

A l'aube de cette nouvelle année, les résidentes et résidents ont débutés l'année en se souhaitant un vœux à eux-mêmes.

Cette décharge émotionnelle résonne aussi avec des pratiques artistiques, développées en séances d'arthérapie. La mise en place de séances d'arthérapie avec différents médium, peinture, musique, danse, argile, hortithérapie par le jardinage, permettent de continuer à tisser le lien avec le conscient.



Domus 
En toute confiance

La résidence au quotidien

Chi Kong assis / Qi gong, nouvelle pratique

Depuis janvier 2025, les exercices de qi gong visent à assouplir les circulations et enrichir l'énergie vitale.

Décomposé de mouvements dynamiques lents, en posture statique d'enracinement et d'équilibre assis en automassage. Le tout coordonné par la respiration et la concentration de l'esprit. Le Chi Kong est l'éloge de la lenteur.

Objectifs :

Atteindre la tranquillité morale
par la relaxation du corps et la respiration

Augmenter la concentration interne

Bouger en pleine conscience

Apporter du plaisir

Autonomie fonctionnelle

Nombre de résidents environ 15/20.

Séances hebdomadaires,

durant les matinées bien être.



Nouvel an Chinois



Cette année le nouvel an Chinois se déroule 29 janvier 2025.

A cette occasion une journée thématique : Chi Kong le matin, **décoration de la résidence** avec une fresque symbolisant la nouvelle année : le Serpent, symbolisant la sagesse, ponctué par un **déjeuner asiatique** (nem, porc au caramel, riz cantonnais et flan coco), dans l'après-midi atelier créatif, réalisation d'estampes, puis installation dans le salon, et pour clôturer cette journée, un quiz de culture générale sur l'Asie.

Cette manifestation permet de sensibiliser et de s'ouvrir sur d'autres cultures, une belle histoire pour les résidentes et les résidents



La résidence au quotidien

« Le potager »

Une fois par semaine le mercredi de 14h à 15h30 il y a l'épluchage des légumes

Cet atelier fait appel à la dextérité des participants, aux souvenirs du geste qu'ils ont pratiqué à la maison. Il fait partie du projet de vie de quelques résidents.

Les résidents avaient un métier en lien avec la cuisine ou était agriculteur nous avons un monsieur qui participe « car aidait sa dame à la maison ».

L'atelier est un soin non médicamenteux, il canalise, favorise la concentration.

Les résidents se sentent utiles et sont ravis de pouvoir aider la cuisine, notre chef nous informe toujours à quoi vont servir les légumes, les carottes pour la soupe, les oignons pour les sauces, les pommes de terre seront en vapeur avec des tripes et lors du repas nous rappelons aux résidents qu'ils ont aidé à la préparation, ils sont fiers et souriants.

Cet atelier valorise l'implication des résidents, nous sommes toujours dans une atmosphère de plaisir et de bien-être, avec le partage d'une boisson et accompagné de musique parfois relaxante parfois chansons des années 60 et les résidents poussent la chansonnette.

Depuis peu nous avons le compost qui est récupéré une fois par semaine, nous apporte notre petite contribution à la protection de la planète.



Atelier peinture

Les ateliers peinture permettent de travailler la motricité fine, la mémoire, la concentration et amènent un apaisement aux usagers de l'accueil de jour.

L'activité est adaptée au mieux pour la réalisation et la manière d'y parvenir.

Certains ont besoin que les contours soient déjà peints pour oser se lancer et d'autres pendant toute l'activité ont besoin que les consignes soient répétées ou ont besoin d'être mis en confiance, félicités aussi pour avancer....

Les usagers réalisent eux-mêmes leur peinture, lorsque l'activité est terminée, chacun découvre les réalisations des autres.

On peut constater sur leur visage une fierté en voyant le résultat final de leur œuvre. Beaucoup de joie



Une parenthèse créative

L'atelier mosaïque au sein des unités de vie protégées est bien plus qu'une simple activité manuelle : c'est un véritable moment de stimulation cognitive, de créativité et de bien-être. Adapté aux capacités de chacun, il permet aux résidents de travailler leur motricité fine, leur concentration et leur mémoire tout en favorisant l'expression personnelle. Grâce aux couleurs et aux textures des tesselles, cet atelier procure une expérience sensorielle apaisante, réduisant l'anxiété et renforçant l'estime de soi. En créant ensemble une œuvre collective ou individuelle, les participants partagent un moment convivial, préservant ainsi le lien social et le plaisir d'accomplir quelque chose de beau et valorisant.

