Activités proposées par la résidence ARCADE dans le cadre de la semaine bleue du 03 au 05 octobre 2017.\*

Mardi 03 Octobre à 11h : Chant

Se réunir pour chanter des chansons françaises choisies en début d’atelier. Chacun prendra plaisir à chanter ou fredonner selon ses capacités après quelques exercices respiratoires pour une meilleure mise en voix. C’est le plaisir de retrouver des émotions.

Mardi 03 Octobre à 14h : Atelier Découverte de la Sophrologie

La sophrologie est méthode psychocorporelle qui vise à apporter un mieux-être soit dans le cadre du développement personnel soit l’accompagnement thérapeutique.

Pour vos adhérents la sophrologie peut aider particulièrement sur la confiance en soi, l’estime de soi, le sommeil, les acouphènes, l’alimentation, la concentration, la mémoire, la vitalité….

Elle est basée sur la relaxation (respiration et tension/détente musculaire, écoute de ses ressentis) et sur la visualisation positive (images, souvenirs…)

Les exercices seront adaptés au public présent. Les personnes en fauteuil seront accueillies avec plaisir.

Mardi 03 Octobre à 14h30 : Le Qi-Gong

Le Qi Gong, gymnastique douce traditionnelle chinoise s’adresse aux personnes qui n’aiment pas se remuer, faire battre leur cœur à toute vitesse, transpirer etc. Dans le Qi gong il n’est pas nécessaire d’avoir une souplesse importante. Le Qi gong est une gymnastique de prédilection pour tous ceux qui veulent empêcher leur corps de s’abîmer.

Mercredi 04 Octobre à 11h : Corps et Mouvements

Corps et mouvements : tout est dit mais tout reste à expérimenter. Se reconnecter à son corps, faire alliance avec lui, au travers d’activités ludiques (on ne travaille jamais aussi bien ses capacités qu’en s’amusant) avec au préalable un échauffement rituel.

Gymnastique me direz-vous ? En quelque sorte mais pas de notion de performances, juste un retour sur soi, comme unique point de référence (avec ses possibilités et ses limites). Mais surtout le plaisir du mouvement.

Pouvoir tenir debout ? Nous travaillons toujours assis pour tenir compte de la fatigabilité de chacun. Mais rien n’interdit de se mettre debout quand c’est possible. Tout dépend de vous.

Mercredi 04 Octobre à 14h : Atelier Floral

Proposer un atelier d’art floral à Arcade, c’est proposer aux adhérents de créer une composition de fleurs fraîches dans une ambiance conviviale avec la complicité de Catherine Baillot, Coordinatrice des projets d’animation dans la résidence. Nous nous retrouverons mercredi 4 septembre à 14h00 dans la salle Iris, idéale pour un groupe de 5 à 8 personnes. Notre atelier est prévu pour une durée d’une heure, une heure trente selon la taille du groupe. Chaque personne sera accompagnée selon ses besoins et prendra plaisir à solliciter ses sens et son attention dans l’élaboration de son projet floral. La beauté des fleurs et la composition personnelle nous procurent de la joie et nous touchent. C’est magique !

Jeudi 05 Octobre à 11h : Atelier Cuisine

Nous donnerons l’occasion aux adhérents de préparer une spécialité limousine sucrée aux fruits nommée « flougnarde ». Occasion de pratiquer dans un espace adapté. Rendez-vous jeudi matin à 11h avec Catherine Baillot, Coordinatrice des projets d’animation de la résidence. La préparation pourra être dégustée à la fin du déjeuner.

Jeudi 05 Octobre à 14h : Atelier Papot’Art

Le papot’art est un atelier de discussion au sujet d’œuvre d’art, plus particulièrement une peinture, tirée au hasard par les résidents. C’est d’une façon très simple que nous abordons, par l’observation, les œuvres des grands peintres. C’est aussi une occasion rêvée de nous concentrer ensemble et de chercher à découvrir ce qu’a voulu exprimer l’artiste et comment il a fait. Nous profitons de ces moments pour partager nos connaissances mais aussi en acquérir…

*\*Merci de retourner à FAMILLES SERIVCES le coupon de participation à détacher de l’invitation.*