

Arcadie-Gambetta

Semaine 49

6 au 12 Décembre 2021

Quelques informations à propos de cette mini-lettre :

Ceci est un exemple de ce que pourrait être une petite page d'informations par et pour les résident(e)s des Jardins d'Arcadie de la rue Gambetta, affichée chaque semaine dans le couloir des pièces communes.



OBJECTIF

Développer l'entraide et la solidarité entre les résident(e)s en partageant des informations complémentaires du programme d'activités proposées par notre équipe de direction.

THEMES PROPOSES

Des activités à reprendre comme une **CHORALE**, ou le **BRIDGE**. Et aussi proposer un « café-philo » ou un « café sagesse » comme il en existe un à Angers ...

L'animateur est prêt à venir une fois ici à Nantes pour en animer un. Nous pourrions nous inspirer de son expérience pour l'animer ensuite, entre nous.

Davantage d'activités manuelles

pourraient se proposer : fabrication de cartes de Noël, de voeux, de visite ... Marque page comme cela a été proposé une fois, **ORIGAMI** (pliage japonais de papier, du plus simple au plus complexe).

Discussions avec les jeunes bénévoles d'un lycée qui sont déjà venus plusieurs fois nous rendre visite.

Rencontres avec des personnes qui viendraient nous parler de leurs actions et activités comme l'association **OLD UP et ORPAN.**

Conversations en langues : anglais (cela se fait déjà une fois par mois, en lien avec **ORPAN.fr**) mais aussi l'espagnol ou l'allemand et d'autres langues sont possibles. *N'attendons pas tout des autres ... chacun(e) peut faire quelque chose ou proposer ...*

Vos contacts

Anais ?

**Brigitte – 012 et
06 37 33 43 71**

C

D

E

**Copie papier à
demander et à payer
à l'accueil**

EXEMPLES

Nous pouvons lancer des **OFFRES**

et des DEMANDES :

- une personne avec voiture propose à une autre de l'accompagner.
- une personne avec une machine à coudre propose à d'autres de petites réparations de couture ...

ECHANGES

On peut échanger ou prêter :

- **des objets** (un fer et une table à repasser, un presse agrumes, une machine à faire des boissons gazeuses)
- **des services** : une personne se déplaçant facilement rapporte quelque chose en faisant ses courses à une autre personne
- **des savoirs** : une joueuse de BELOTE enseigne à une autre comment jouer, celle ou celui qui sait utiliser un téléphone portable montre à un(e) autre comment utiliser le sien.

ECRITURE

Pensez à vos proches et surtout à vos petits enfants ou petits neveux : il peut être intéressant d'écrire vos souvenirs et de les partager ...

Si vous ne l'avez jamais fait, à plusieurs, on peut s'entr'aider et commencer de jolies histoires.

Tout le monde n'a pas eu que des malheurs dans sa vie !

RIRE

Avez-vous entendu parler des « clubs du RIRE » ?

Le yoga du rire est une méthode thérapeutique contemporaine développée par le médecin généraliste indien Madan Kataria et sa femme Madhuri Kataria, professeure de yoga qui a modernisé et simplifié le travail des premiers pionniers du rire .

Ils ont enseigné des concepts très similaires à partir des années 1960

On ne rit pas parce qu'on est heureux, on est heureux parce qu'on rit !

Ajoutons de la vie aux années, à défaut d'ajouter des années à nos vies

MEMOIRE

Quand on avance en âge, on perd un peu de capacité de se souvenir.

Comment expliquer que certains acteurs et actrices continuent à jouer jusqu'à un âge très avancé ?

Line RENAUD née en 1928 en est un bon exemple.

Des exercices peuvent se faire pour revoir du vocabulaire sur des thèmes de la vie courante, trouver des expressions etc.

Il y a par exemple plus d'une trentaine

d'expressions avec le mot « MAIN » ou « PIED ». Comme ceux et celles qui font des mots croisés à plusieurs, nous pouvons en retrouver la plupart, si nous sommes plusieurs à faire cette recherche.

GROUPES DE PAROLE

Nous pouvons prendre une bonne partie de notre vie en main, même ici à la résidence, et avec nos limites (quelles soient physiques ou mentales...) en nous retrouvons régulièrement.

Une fois par semaine ?

Ces groupes de parole sont toujours riches de suggestions et de bonnes idées, et cela ne coûte rien !

Juste de s'asseoir sur sa timidité !

Alors on essaie ?