

Animations pour personnes âgées ou handicapées

mardi 25 juillet 2006, par Etienne

Des idées d'activités et d'animation "en ligne" ou à télécharger gratuitement.

<http://handiy.fr>



Ce site gratuit et dynamique propose plein d'activités manuelles, sensorielles, sportives, ludiques, réalisables avec peu de moyens. Bravo !

Cultivez tous ensemble un coin de jardin

Par plaisir, par amour pour les personnes aidées ou accueillies (qui seront comblés des fruits du jardin), par envie, par nécessité ... cultivez une terrasse, un parterre, quelques pots sur un balcon, un coin de jardin. Aussi petit soit-il (pots ou bacs adaptés, accessibles), celui-ci aidera tout le monde sur de nombreux points :

Il va aider à vivre, en s'investissant dans sa préparation, les semis, l'entretien, la vision de ses fruits, de ses fleurs, de ses légumes ou aromates, leur récolte, leur partage, leur consommation.

Le cycle des jardins est continu. C'est tout à la fois notre boussole et notre horloge. Il soutient les conversations entre la personne aidée et son proche aidant, tout au long de l'année.

Les récoltes du jardin, même si ce ne sont que quelques aromates dans des petits pots, vont agrémenter les plats quotidiens, donner, redonner des repères, de la fierté (de manger "ses" légumes), et du goût aux personnes qui perdent l'appétit.

S'asseoir face à ses cultures, intérieures ou extérieures, est une invitation à la rêverie, à la méditation.

Le jardin est aussi sources d'échanges, de partages des connaissances, des savoirs, des gestes ancestraux, des recommandations saisonnières.

Les conseils des plus anciens seront précieux pour les plus jeunes.

Les plus jeunes, connectés, sauront prévoir la météo et trouver, en réseau, des astuces ou des idées nouvelles !

On met le nez dehors, même simplement à la fenêtre. On se met debout, on arrache trois herbes, on s'active. Le jardin est bon pour la santé des personnes accueillies comme pour celle des accueillants.

Pour en savoir plus, [cliquez ici...](#)



Merci à Annie de Vivie, fondatrice d'Agevillage, de nous avoir soufflé ces conseils !

Voir également sur notretemps.com : **Le jardin, une vraie thérapie !** : *Bouger, solliciter ses muscles, faire travailler ses articulations raisonnablement, s'exposer à la lumière et équilibrer sérotonine et mélatonine... permet de se sentir bien, de mieux dormir. Mais pas seulement : jardiner est aussi une manière de se connecter avec la vie toujours renouvelée...*

Des coloriages pour adultes gratuits, à imprimer et à colorier

Le coloriage n'est pas une activité à 100% destinée aux enfants : les adultes y ont droit également. C'est une activité reconnue pour ses vertus relaxantes, pratiquée depuis des siècles.

Découvrez maintenant nos coloriages pour adultes, gratuits, à imprimer et colorier ! > www.coloriages-adultes.com

Chantez !



Retrouvez

- **en cliquant ici, les paroles de 945 chansons d'hier et d'aujourd'hui**
- ci-dessous, **les 20 conseils du chanteur anonyme** :

1° D'abord, si on te demande de chanter, ne te fais pas prier, c'est impoli et c'est vieux genre ;

2° Si tu n'as pas une très belle voix, chante quand même. Si tu t'appliques à bien chanter, ce sera mieux que les plus beaux ténors qui, parfois poussent leurs chants sans s'en donner la peine ;

3° Remarque que chaque chanson a son caractère ordinairement indiqué. L'une doit être bien cadencée, une autre vive, une autre malicieuse, une autre sentimentale et lente, toutes doivent être chantées d'une façon décidée.

4° Mets-toi à fond « dans la peau » du personnage que tu chantes. Les paroles, comme la mélodie, doivent te faire vibrer :

5° Quand tu chantes, prononce bien, ne prends pas un genre, prononce comme tu parles, lie bien les syllabes, les « 0 » et les « a » ne doivent pas être traînés ;

6° Il y a cependant exception. Pour les fins de vers qui se terminent par une consonne : amour, ferveur, pour pouvoir les prononcer, fais comme s'il y avait un « e » muet ;

7° Une des beautés du chant, c'est la parfaite exécution de longues phrases musicales sans respiration. Rien n'est désagréable comme le chant haché par le souffle de l'exécutant. Apprends, en chantant, à respirer profondément ;

8° Les finales doivent ordinairement être adoucies. On oublie presque toujours d'y tenir les 3, 4 ou 6 temps qu'elles doivent durer ;

9° La plupart des chansons modernes gagnent à s'augmenter, entre chaque couplet, d'une ou deux phrases "parlées" ;

10° Surtout, n'oublie jamais que chanter n'est pas crier. Chante plutôt moins fort que plus fort. Une voix qui ne donne que la moitié de sa puissance est toujours belle ;

11° Travaille à former ta voix pour chanter plutôt plus haut que plus bas, facile quand on chante à mi-voix ;

12° Pour les chansons connues, demande que tous reprennent au refrain. On ne donne pas en solo ce que tout le monde connaît ;

13° Pour chanter en marchant, celui qui lance la chanson dit pendant quelques pas : 1-2, 1-2. Le temps fort doit toujours être sur le pied droit ;

14° Quand on chante à plusieurs, il est toujours facile de prévoir un accompagnement de quelques-uns à bouches fermées. C'est, pour beaucoup de chants, du plus joli effet ;

15° En chantant, évite de te balancer disgracieusement en marquant le rythme. Fais les gestes simples qu'appellent les paroles, comme quand tu parles ;

16° Il faut avant tout éviter de BRAILLER. C'est laid et on abîme irrémédiablement sa voix ;

17° En chœur, évite qu'une voix domine ;

18° Ne rabâche pas, apprends de nouvelles chansons ;

19° Réapprends bien les chansons que tu sais mal ;

20° Apprends quelques chansons complètement plutôt que d'en savoir le double à moitié.

Musique, paroles et vidéos sur uwall.tv

Une vraie mine d'or ; entrez le nom de l'artiste que vous souhaitez écouter, dans la petite fenêtre prévue à cet effet. Difficile de prendre en défaut ce site, même pour des chanteurs qui ont eu leurs heures de gloire avant 1940 ! (par exemple : Berthe Silva, Reda Caire, Jean Lumière, Rina Ketty, Mistinguet....)

On trouve également d'anciennes vidéos.

Vous avez souvent accès aux paroles (voir filtre).

Sur www.auxpetitesmains.net

Ce site, initialement conçu pour les enfants, intéressera également les personnes âgées ou handicapées mentales : plus de 1000 jeux et activités gratuits pour se défouler ou se détendre, pour créer et s'exprimer, rire et pour rêver ! Des activités faciles à réaliser, seul ou à plusieurs, en plein air ou à la maison.

Entraînement cérébral sur www.notretemps.com/entrainement-cerebral

des jeux GRATUITS d'entraînement cérébral.

Des cahiers de jeux sur orloisirs.fr

OR Loisirs (www.orloisirs.fr) s'adresse aux animateurs de maisons de retraite, de foyer logement ou EHPAD ... et aux accueillants familiaux accueillant familial accueillants familiaux Agréés pour prendre en charge à leur domicile des personnes âgées ou handicapées adultes n'appartenant pas à leur propre famille, les accueillants familiaux proposent une alternative aux placements en établissements spécialisés. . Cette société propose des jeux et des outils adaptés aux personnes âgées et déficientes.

OR Loisirs édite un guide d'activités et [propose chaque mois un cahier de jeux gratuit à télécharger](#).

Ce cahier de jeux est avant tout très accessible et créé pour un public fragilisé. Vous y trouverez des devinettes, jeux de voyelles, intrus, proverbes en désordres, la lettre en plus, mots coupés à utiliser avec les personnes âgées que vous accueillez.



L'atelier cognitif et l'atelier mémoire :

RDV sur <http://www.acticog.fr> pour accéder à des exercices de stimulation cognitive et de mémorisation.

Ces activités, classées par thèmes et niveaux de difficulté, s'adressent aux personnes atteintes de troubles cognitifs (malades d'alzheimer, Victimes d'AVC, Traumatisés crâniens, etc...).

Les ateliers sont destinés aux aidants et aux professionnels (psychologue, infirmière, aide soignante...) qui désirent trouver des idées d'exercices. L'inscription permettant d'accéder à ces ateliers est gratuite.

L'animation de la personne âgée

En ligne sur <http://www.bibliovox.com/BookDetails.aspx?type=cyberlibris&docId=10120368&add=1#> ... mais vous devrez créer un compte dans votre bibliothèque municipale et ouvrir un compte pour accéder à l'intégralité de cet ouvrage, qui

n'est malheureusement plus disponible sur http://accesausavoir.livrel.eu/ebooks/011_entraide/html-n/index.html 😞

Auteur : Collectif

Editeur : Éditions Luc Pire

Publication : 2006

Sommaire :

LES BESOINS de la personne âgée

LA PSYCHOLOGIE de la personne âgée

- au niveau affectif
- au niveau sensori-moteur
- au niveau cognitif

L'ANIMATION en maisons de repos et de soins

- définition de l'animation
- buts de l'animation
- a quoi faut-il faire attention avant toute chose ?
- attitudes de l'animateur-
- comment inciter les personnes âgées à participer ?
- animations et démences : les spécificités
- témoignages de volontaires

FICHES PRATIQUES d'animations

- introduction
- les jeux de table, de société et de cartes
- l'atelier cuisine : la recette de nos aînés
- les ateliers créatifs et d'expression

- jeux de mots et d'esprit – exercices intellectuels/chiffrés

BIBLIOGRAPHIE

P.-S.

- Pour des témoignages, des informations ou des échanges sur ce thème, [servez-vous du forum de famidac](#) !
- Pour nous proposer de nouveaux liens, [cliquez ici](#). Merci d'avance !