

LES ATELIERS BOOST' TON CERVEAU EN EHPAD

Séance 0 : Présentation générale du projet

(Mise en place de l'Exposition, Échanges avec résidents volontaires + membres de l'équipe)

Séance 1



Mangeons ensemble !

"Retrouvons les plaisirs de nos goûters d'enfance"

Apports théoriques scientifiques via kakémonos +
Recette de saison, selon possibilités de l'établissement avec
présentation d'outils, ustensiles, ergonomiques, pour maintien de
l'autonomie

Séance 2



Bougeons ensemble !

*"Prenons le temps de ressentir notre corps, de bouger
face à la mer, ou autre plan d'eau"*

Apports théoriques scientifiques via kakémonos +
Sortie avec Minibus, sport adapté, sur lieu adapté

Séance 3



Reposons-nous ensemble !

"Apprécions l'instant, respirons, laissons-nous porter"

Apports théoriques scientifiques via kakémonos +
Séance de relaxation, respiration, étirement, avec musique
douce, inspiration pleine conscience

Séance 4



Rigolons ensemble !

"Rions de nos souvenirs"

Apports théoriques scientifiques via kakémonos +
Séance de jeux de mémoire autobiographique positive, de
type concours d'anecdote et jeux insolites.

Séance 5



Dépolluons ensemble !

"Allons à la découverte de la faune et de la flore"

Apports théoriques scientifiques via kakémonos +
Sortie avec Minibus, activité physique adaptée, sur lieu adapté,
(selon possibilité d'établissement projet éco-responsable)

Séance 6



Cogitons ensemble !

"Mettons en mots nos pensées, nos ressentis"

Apports théoriques scientifiques via kakémonos +
Séance d'écriture adaptée (seul ou à plusieurs), ce
que nous retenons de ces ateliers

Création
d'une
œuvre
globale

au fil des
ateliers

pour
préparation
de la
séance 7

Séance 7 : La septième séance ? C'est vous qui la créez !

**Car pour bien vieillir votre cerveau a aussi besoin
d'inventer, d'innover, d'avoir des projets !**

Présentation au résidents/ aux familles /aux invités (selon possibilités d'établissement)

