



**Notre Dame de la Paix**

RÉSIDENCE DE RETRAITE MÉDICALISÉE EHPAD

*Fondée en 1923*



# Le Grand Journal

Journal Trimestriel

Juin-Juillet-Août

**ETE 2025**



# SOMMAIRE

- La « résidanse ».....pages 3-6
- « Boost ton cerveau ».....pages 7-8
- A Porquerolles.....pages 9-10
- Le PASA.....pages 11-12
- L’Odyssée.....pages 13-14
- Les anniversaires.....pages 15-16
- Les déjeuners en terrasse.....page 17
- L’interview du Grand Journal.....page 18
- En projet.....page 19
- Renseignements utiles.....page 20



# La « résidanse »

Du 4 au 14 août, la Ridzcompagnie est accueillie pour la deuxième année consécutive à Notre Dame de la Paix, dans le cadre de l'été culturel.

L'été culturel est une opération nationale du ministère de la Culture visant à soutenir des propositions artistiques et culturelles ayant lieu durant la période estivale, propositions qui prennent la forme de résidences d'artistes de création et de transmission afin de proposer, ici aux résidents, une démarche participative artistique menée par des artistes sur leur territoire.



# La « résidanse »

Ainsi des ateliers sont menés chaque matin dans les différents secteurs de la maison de retraite : un atelier a lieu chaque matin de 10H à 10H30 à Porquerolles ; un jour sur deux les résidents des 2<sup>è</sup> et 3<sup>è</sup> étages sont réunis au salon de thé et un jour sur deux les danseurs évoluent à Port-Cros.

L'après-midi, les danseurs se consacrent, dans les espaces communs, salon de thé, salle du Frioul ou dans les étages, à leur travail de création.



# La « résidanse »

La danse sollicite le corps. Au-delà des bienfaits purement physiques tels qu'être en forme, faire travailler ses muscles, améliorer l'équilibre, elle stimule le cerveau et renforce les liens sociaux.

La danse donne la parole au corps. Plus besoin de mots pour exprimer son intériorité, ses émotions. Les résidents deviennent acteurs et, durant les ateliers, espaces d'expression, se révèlent.



# La « résidanse »

La danse est un langage universel. Le geste, inscrit dans le mouvement et dans l'espace, fait passer émotions, et énergie.

Les moments avec les danseurs ont été avant tout des moments de partage et d'échange.

C'est dans la relation tissée entre eux et les résidents, relation toute de confiance, qu'ont pu advenir les moments de lâcher-prise, véritables moments de grâce où l'on a pu sentir les résidents connectés à eux-mêmes, plein de vie et d'élan.



# « Boost ton cerveau »



Notre Dame de la Paix  
RÉSIDENTIEL DE RÉÉDUCATION MÉDICALE, SITE THÉRAPEUTIQUE  
Fondée en 1933

En juin et juillet, les résidents ont bénéficié des ateliers « Boost ton cerveau » proposés par l'association Coridys qui œuvre pour l'accompagnement de personnes présentant des troubles cognitifs dans leur parcours de vie.

Huit séances, dont une de présentation du projet, ont permis d'aborder les différentes thématiques permettant une bonne santé cérébrale.

La première séance s'est déroulée en extérieur, à la Maison du Cygne à Six-Fours, à la découverte de la faune et de la flore. La deuxième séance « Mangeons ensemble ! »



A la Maison du Cygne à Six-Fours



# « Boost ton cerveau »

abordait le thème de l'alimentation via des apports théoriques et un atelier pâtisserie. Les résidentes ont également pratiqué une séance d'activité motrice et une de relaxation.

Ont suivi une séance dédiée aux émotions puis une autre, ludique, afin de stimuler le cerveau et de partager un moment convivial.

Toutes ces séances ont été appréciées des résidentes et assidûment suivies. Un grand merci à Mélanie, neuropsychologue à l'association Coridys, qui a mené ces séances avec professionnalisme et bienveillance.



# A Porquerolles

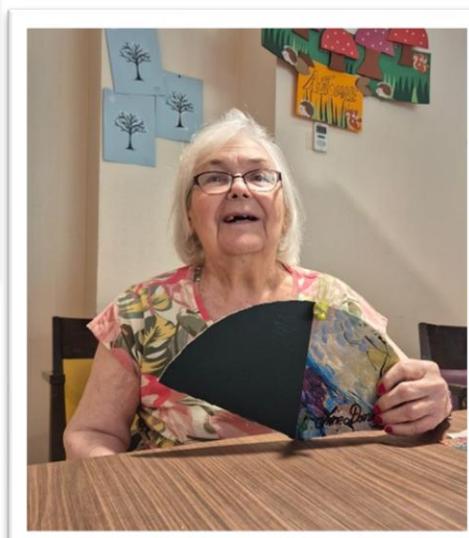
A Porquerolles, unité de vie protégée de la résidence, les résidents sont pris en soins avec des activités adaptées, motrices, créatives et cognitives.

Dans ce lieu de vie sécurisé et stimulant, les activités thérapeutiques proposées aux résidents permettent de réduire l'anxiété, d'améliorer l'humeur et de renforcer l'estime de soi.

L'équipe met tout en œuvre pour accompagner ses résidents de la façon la plus adaptée possible.



Préparation de smoothies fraises ananas



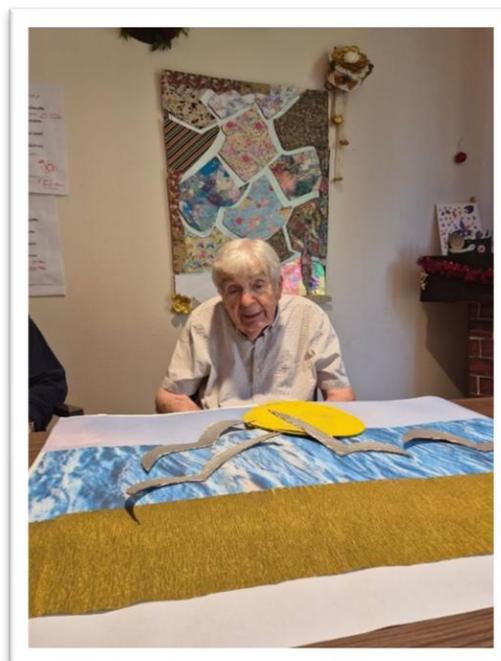
Création d'éventails

# A Porquerolles

Des ateliers créatifs, de pâtisserie et autres sont proposés souvent en accord avec les saisons, les dates importantes du calendrier.

Ainsi la création d'un décor estival ou bien d'éventails, la préparation de smoothies prennent leur sens dans le contexte de l'été.

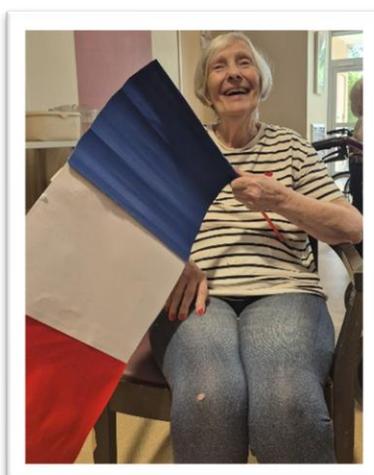
Cela permet de resituer les résidents dans le temps via des activités adaptées qu'ils prennent plaisir à faire.



Création d'un décor estival



Les sourires du 14 juillet !



# Les ateliers créatifs de l'été

Durant le mois de juillet, nous avons proposé une série de cinq ateliers créatifs sur des thématiques différentes, auxquels les familles étaient conviées pour partager un moment avec leur parent.

Le mardi 8, c'est « à la manière de Matisse » que les résidents ont créé à partir de papiers colorés et découpés.

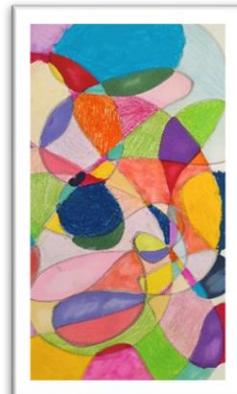
Le mercredi 9, « Fenêtre sur... » a permis de laisser libre cours à son imagination : il s'agissait de réaliser, en dessin ou collage, le paysage de son choix vu à travers une fenêtre.

Jeudi 10, les « ronds » étaient à l'honneur : colorer



# Les ateliers créatifs de l'été

ou décorer des ronds afin de réaliser une sorte de fresque.  
Mardi 15, ce sont des bouquets que nous avons réalisés en collage et découpage.  
Le dernier atelier intitulé « gribouillis » faisait la part belle aux formes aléatoires et à la couleur.  
Réunissant les résidents du Levant, du Lérins, du PASA ainsi que les personnes accueillies à la journée à L'Odyssée, ces ateliers ont été des moments créatifs fédérateurs qui ont un peu changé le rythme habituel de la maison.



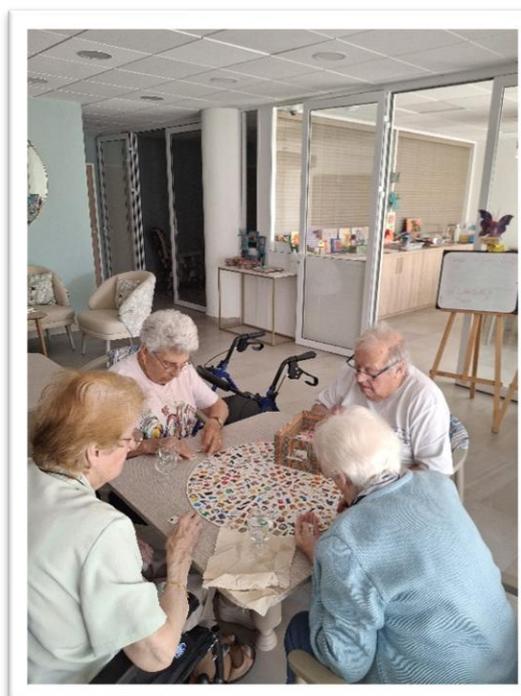
L'accueil de jour est à présent L'Odyssée, ouvert du lundi au vendredi, de 10H à 17H, sous la houlette de Corinne, aidée à mi-temps par Cécile.

La journée débute par l'accueil, autour d'un thé ou d'un café.

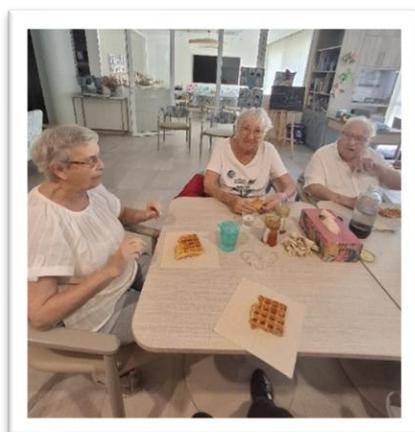
Puis sont proposées diverses activités, motrices, créatives, sensorielles, ludiques et cognitives.



Préparation de confiture aux abricots du jardin



Atelier manuel : crabes en papier mâché !



Des gaufres pour le goûter !



Atelier autour des animaux de compagnie

Ces activités permettent aux personnes accueillies à la journée de créer du lien social, d'être stimulées. Elles offrent également un temps de répit essentiel aux aidants.

Durant ces mois d'été, les résidents ont cuisiné (confiture, gaufres, gâteaux...), exploré le pointillisme et bien sûr, fait des jeux de société, des activités cognitives et motrices.

Les journées sont variées et stimulantes à L'Odyssée avec Corinne et Cécile !



Un atelier motricité tout en couleurs !



Atelier « pointillisme »

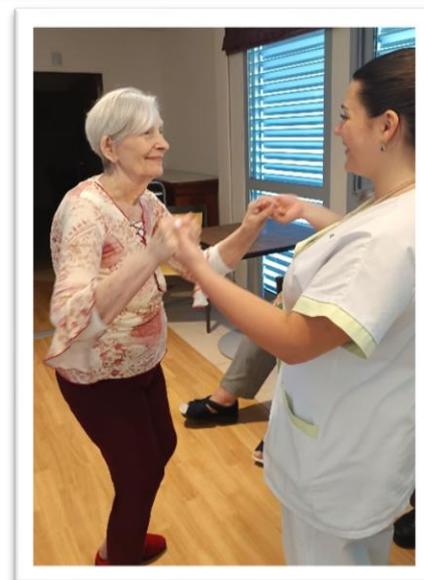


# Les anniversaires

Chaque dernier mardi du mois les anniversaires des résidents sont fêtés en musique et chansons.

Un intervenant anime le salon de thé pour les résidents des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> étages tandis qu'un autre intervenant est au 1<sup>er</sup> étage, en unité de vie protégée.

Durant l'été, Mattias au 1<sup>er</sup> et Joël Navarro et son épouse brésilienne ont animé les anniversaires du mois de juin.



# Les anniversaires

En juillet, nous avons eu le plaisir de recevoir Marie MacLaud et Alain Trapani.

En août, Sabri au 1<sup>er</sup> étage et Sylvain Duo Acoustique au salon de thé ont fait le show !

Les fêtes d'anniversaires sont un rendez-vous mensuel apprécié des résidents, un repère dans la vie de la maison.

Musique, gâteau, présence des familles, tout est réuni, chaque mois, pour de belles fêtes d'anniversaire !



# Les déjeuners en terrasse

A l'initiative de Julie, notre cheffe de cuisine, des déjeuners en terrasse ont eu lieu durant l'été : plancha viandes et saumon, salades composées variées, plateau de fromages, fruits frais et glaces...

De grandes tablées installées au jardin ou sur la terrasse du rez-de-chaussée pour des moments gourmands et conviviaux !

Un grand merci à toute l'équipe de la cuisine de la proposition (fort appréciée) et de sa réalisation !



« Bonjour,

Je m'appelle Fabienne. Je suis ergothérapeute depuis 35 ans. Mes principales missions sont :

-l'installation : pour votre confort au lit et au fauteuil ;

-la réadaptation : pour réapprendre les gestes ou trouver les aides techniques permettant de rester autonomes le plus longtemps possible ;

-la prévention de chute : par des conseils et des ateliers. »



## Questionnaire (abrégé) de Proust :

- Le principal trait de mon caractère : la patience
- Ce que j'apprécie le plus chez mes amis : la tolérance
- Le pays où j'aimerais vivre : la Terre de Baffin
- La couleur que je préfère : le bleu
- La fleur que j'aime : le strélitzia (oiseau de paradis)
- L'oiseau que je préfère : le colibri
- Mes peintres favoris : Rémi Cogghe et Claude Monet



- Du 8 au 21 septembre, la résidence fêtera les vendanges : décoration, déjeuner à thème pour les résidents, apéritif mets et vin...



- Le 22 septembre, à l'occasion de la journée Alzheimer, des ateliers seront proposés aux résidents et aux familles par Anouchka, psychologue, et Fabienne, animatrice socioculturelle ;



- La chorale des Quat'Jeudis reprendra dès le début du mois d'octobre ;



- Les ateliers créatifs réunissant L'Odyssée, le PASA, les résidents ainsi que les familles reprennent le deuxième mardi du mois au salon de thé dès le 14 octobre.

**Les personnes qui souhaiteraient accompagner les résidents durant les sorties sont les bienvenues ainsi que celles qui aimeraient animer un atelier !**

**Merci de contacter Fabienne**

*La coiffeuse Aurélie est présente dans l'établissement le mercredi.*

*L'esthéticienne, Morgane, est présente une fois par mois le lundi à partir de 14h.*

*La relaxologue, Dolorès (massages bien-être) est présente 1 fois par mois à partir de 14h.*

*La pédicure, Dalila, est présente tous les mardis à partir de 15h.*



## PHOTOGRAPHIES

*Les photographies qui illustrent ce journal sont disponibles sur demande auprès de Fabienne, animatrice.*