

Semaine bleue du 3 au 9 octobre 2022.

« Changeons notre regard sur les aînés, Brisons les idées reçues »

Nous sommes un EHPAD situé en Haute-Savoie qui accueille 80 résidents. Nous sommes très sensibles au thème de la semaine bleue et avons envie de participer au concours en menant diverses actions.

Nous restons touchés par les idées reçues qui peuvent être pensées concernant les EHPAD et plus particulièrement la population qui y vit. La plupart du temps, les gens se représentent les résidents comme des personnes ne faisant plus rien, ne se mobilisant que très peu où la joie de vivre peine à se faire sentir. Aussi, nous savons que la vieillesse peut faire peur et que la projection est difficile.

C'est pourquoi, nous avons à cœur de sensibiliser les gens sur le vieillissement, sur la beauté de nos résidents, démontrer tout ce qu'ils sont encore capables de faire et ainsi surprendre la population. Nous souhaitons durant cette semaine mettre encore plus à l'honneur les aînés !

Six actions vont être mises en place durant cette semaine en collaboration avec la ville de Cruseilles qui soutient nos initiatives.

Lundi 3 octobre

Soirée débat ayant pour thème « *L'amour est-il possible à tous les âges ?* »

Le débat qui aura lieu au sein de l'EHPAD, sera animé par la psychologue et deux soignants. La soirée est ouverte à toutes les personnes de l'EHPAD, de l'extérieur, de la ville de Cruseilles, aux proches aidants...

La soirée débutera par un petit film réalisé par la psychologue qui mettra en avant des témoignages de certains résidents avec en parallèle des interviews d'enfants

et de personnes de tout âge qui répondront sur la question de l'amour quand on est âgé.

Après la diffusion du film, un petit quizz sera mis en place afin de libérer la parole. S'en suivra un échange autour de la question, accompagné d'un apéritif.

Cette soirée débat permet de dédramatiser, d'ouvrir l'échange sur la question de la sexualité, très tabou arrivée à un certain âge. La vieillesse n'empêche les sentiments.

Mardi 4 octobre

Exposition photos des résidents de l'EHPAD.

- Des photos du spectacle de danse : certains résidents et soignants ont réalisé un spectacle de danse devant 150 personnes. Tout a été travaillé : les chorégraphies, les costumes, le maquillage et la coiffure.
- Des portraits des résidents, ainsi qu'un reportage photo réalisés par une photographe venue bénévolement.
- Des photos du défilé de mode que les résidents ont réalisé au mois de septembre dernier.

Cette exposition est un travail en lien avec la ville de Cruseilles, puisque des photos seront exposées à la mairie, chez les commerçants, dans les rues pour introduire une exposition qui aura lieu dans le jardin et dans les couloirs de l'EHPAD.

Cette action vise à valoriser les résidents, les mettre en avant et montrer aussi la beauté de la personne âgée avec tout son vécu.

Cette exposition permet également d'ouvrir l'établissement sur l'extérieur et de nous inscrire dans la ville.

Mercredi 5 octobre

Cours de sport donné par l'animatrice et notre référent APA (Activités physiques adaptées). Il aura lieu à 15h dans une salle prêtée par la commune.

Il est ouvert aux résidents de tout handicap de l'EHPAD mais aussi aux enfants du personnel qui viennent régulièrement au sein de l'EHPAD, aux retraités extérieurs. Ce projet est en collaboration avec l'ADMR qui informera les bénéficiaires de ce cours de sport, en plus des flyers qui seront distribués dans la ville.

Ce cours de sport appelé atelier de prévention des chutes et de maintien de l'équilibre permet aux personnes âgées de continuer à se mobiliser, et surtout permet d'adapter les activités physiques à tous. La mixité du cours permet aux personnes de se rencontrer ; d'échanger, de maintenir le lien social et de prévenir l'isolement. Aussi, la présence de personnes vivant à domicile avec des personnes vivant en EHPAD permet de créer un lien social qui parfois n'existe plus.

Jeudi 6 octobre

Flashmob sur le marché de Cruseilles en partenariat avec la mairie. Une chorégraphie accessible aux résidents sera dansée par les soignants et certains résidents au moment du marché, activité locale très fréquentée.

Un deuxième Flashmob est prévu au Carrefour Market de la ville.

Il s'agit de nous unir tous ensemble autour de la danse. Ayant déjà réalisé un spectacle de danse, nous savons à quel point la musique nous rassemble tous quelque soit notre âge.

Cette action va permettre le maintien du lien social, la valorisation de nos aînés. Les résidents auront participé à la création de la chorégraphie et seront acteurs dans cette démarche.

Vendredi 7 octobre

Koh Lanta entre soignants et résidents. Six équipes s'affronteront : des équipes composées de résidents et soignants autour d'épreuves mythiques : dégustation d'insectes, plonger à la recherche d'objets dans des jarres, jeux d'équilibre, le parcours du combattant où le résident guide le soignant.

Ce jeu permet de nous retrouver auprès des résidents autrement que dans les soins mais aussi de maintenir le lien social, de partager un moment d'égal à égal dans le plaisir.

Tout au long de la semaine aura lieu **le train des galets**. Des galets peints par les résidents seront déposés tout le long de l'EHPAD. Chacun pourra y déposer un galet peint pour apporter son soutien aux résidents de la structure.

