



Edito

Après les fêtes de fin d'année, le premier trimestre de l'année a été gourmand : galettes, crêpes, bugnes (faites « maison » bien sûr !) nous ont régalingées. Depuis le 20 mars dernier le printemps a pointé le bout de son nez. On l'attendait

tous et il est enfin arrivé ! Après un hiver vigoureux, la nature commence peu à peu à s'éveiller ; les personnes accueillies et le personnel mettront tout leur cœur et leur savoir-faire pour redonner ses couleurs, ses odeurs et sa vie au jardin...

Rétrospective : *Le printemps des femmes*

Au mois de mars, les femmes de l'accueil de jour ont été mises à l'honneur : Accompagnées par Thérèse MARTIN, Art-thérapeute, les participantes de l'atelier ont mené un travail autour de la création de portraits de femmes, chacune avec son histoire... L'équipe a également proposé aux dames des pauses détentes : pour se relaxer ou se sentir belle, le choix est vaste : maquillage, soins des pieds, brushing, manucure... L'essentiel étant d'apporter bien-être et confort ...



Les temps forts à venir

- Avril

Chasse aux œufs avec les enfants de la crèche *Les picotis*.

Poules, lapins en chocolat
Attendant d'être dégustés,
Quelle douce récompense !
Une journée par an
Ensemble
Savourons cette journée.



- Mai



Au travers de débats et rétrospectives, nous reviendrons sur un mouvement de protestation sans précédent, qui a fait évoluer et qui marque encore la société française.

- Juin

Le mois de juin sera célébré en musique.



Découverte des musiques du monde, réminiscence et participations à des manifestations seront au programme.

Zoom sur : Les ateliers activité physique adaptée

Qu'est-ce que l'activité physique ?

Tout simplement, la réalisation de mouvements du corps par la contraction des muscles, augmentant ainsi la dépense énergétique.

Et l'activité physique ADAPTEE ?

Il s'agit de faire correspondre ces mouvements aux capacités, aux besoins et aux envies de la personne, notamment lorsqu'il s'agit d'une personne fragilisée.

Aussi évidente paraît-elle, la gym peut apporter beaucoup plus que la simple mobilisation du corps. La pratique régulière d'une activité physique

contribue à maintenir la tonicité musculaire, lutte contre les troubles de l'équilibre et fait travailler la mémoire (par exemple, par la mémorisation d'enchaînements).

Accompagnés par des moniteurs spécialisés ou des membres de l'équipe formés, les usagers ont au programme : échauffements, équilibre, agilité, parcours... Chacun effectue les exercices sous les encouragements des autres personnes accueillies, le tout dans la bonne humeur.

La Plume du mardi par Jean-Paul et Raymonde



Le bonheur à ALOESS c'est :

*Etre soi-même sans jugement, Etre entendu et être à l'écoute de tous,
Etre ensemble et partager, Etre bien et apaisé,
Etre joyeux dans la bonne humeur, Etre bien accueilli et bien entouré.
Parce qu'ETRE c'est EXISTER dans le moment présent et c'est une chance.*