

Programme des activités — Semaine 03 (du 19 au 25 janvier 2026)

FAM “Les Jardins de la Clairière”

Version : 1.0

Référent activités : Mme V. / équipe pluridisciplinaire

Lundi

10h30 – Salle animation



Café-discussion guidé – 45 min

Thème simple : “Ce que j’aime quand il fait froid”



échanges courts, questions fermées possibles, supports visuels si besoin.

15h00 – Salon



Jeux simples – 30 à 45 min

Dominos, cartes adaptées, jeux de tri ou d’association.

16h30 – Salle animation



Atelier musique participatif – 30 min

Chants connus, écoute musicale, rythme avec les mains.

Mardi

10h00 – Salle kiné



Activité physique adaptée – 30 min

Mouvements simples, assis ou debout, à son rythme.

14h30 – Salle animation



Atelier stimulation cognitive douce – 30 à 45 min

Jeux d’observation, association d’images, puzzles simples.

16h15 – Salon



Lecture accompagnée – 30 min

Lecture à voix haute + échanges courts (oui/non, choix).

Mercredi

10h30 – Salle animation



Atelier créatif guidé – 45 min

Peinture simple, coloriage, collage (pas de résultat attendu).

15h30 – Extérieur (si météo OK)

 **Marche accompagnée courte – 15 à 20 min**

Petit parcours sécurisé, pauses possibles.

Jeudi

10h15 – Salle animation

 **Jeu collectif structuré (Loto adapté) – 30 à 45 min**

Rythme lent, aide possible, repères visuels.

15h00 – Salon

 **Goûter partagé + jeu de questions simples – 45 min**

Questions à choix multiples, images, thèmes concrets.

Vendredi

10h30 – Salle animation

 **Atelier bien-être – 30 min**

Respiration guidée, détente, musique douce, lumière tamisée.

15h30 – Salle animation

 **Projection courte – 30 à 45 min**

Extraits de films, dessins animés, documentaires simples + échange facultatif.

Samedi

15h00 – Salon

 **Temps libre accompagné – au choix**

Puzzle, jeux calmes, discussion, musique.

Dimanche

10h45 – Salon

 **Musique douce / écoute libre – 30 min**

Choix possible de la musique.

15h30 – Salon

 **Visites / temps calme**

Présence de l'équipe, possibilité de s'isoler si besoin.

Remarques importantes

- Les activités sont **toujours facultatives**.
- Une **participation partielle** est possible (arriver plus tard, partir plus tôt).
- Des **adaptations** sont systématiquement possibles :
durée, position assise, niveau sonore, consignes simplifiées, supports visuels.
- Dire « **je préfère ne pas participer** » est un choix respecté.