

Programme activités semaine

EHPAD “Les Jardins de la Clairière”

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

Version : 1.0 — Animatrice : Mme V. / équipe pluridisciplinaire

Lundi

- **10h30 (Salle Animation)** : Café-discussion “souvenirs d’hiver” (45 min)
- **15h00 (Salon)** : Jeux de société (cartes, dominos)
- **16h30 (Salle Animation)** : Atelier musique (chants connus)

Mardi

- **10h00 (Salle Kiné)** : Gym douce (30 min)
- **14h30 (Salle Animation)** : Atelier mémoire (45 min)
- **16h15 (Salon)** : Lecture du journal + échanges

Mercredi

- **10h30 (Salle Animation)** : Atelier créatif (peinture simple)
- **15h30 (Jardin si météo OK)** : Petite marche accompagnée (20 min)

Jeudi

- **10h15 (Salle Animation)** : Loto (45 min)
- **15h00 (Salon)** : Goûter partagé + quiz “culture générale”

Vendredi

- **10h30 (Salle Animation)** : Atelier bien-être (relaxation / respiration)
- **15h30 (Salle Animation)** : Film + discussion (projection courte)

Samedi

- **15h00 (Salon)** : Temps libre accompagné (discussion / puzzle)

Dimanche

- **10h45 (Salon)** : Musique douce + lecture libre
- **15h30 (Salon)** : Visites + temps calme

Remarques importantes

- Les activités sont **facultatives**
- Si fatigue : participation partielle possible
- Des adaptations sont toujours possibles (durée, place assise, volume sonore)