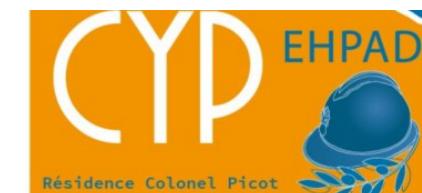




# Bulletin de Résidence Colonel Picot

- Édition du 9 déc. 2025 -



## Mot d'accueil

Bulletin du 23 novembre au 06 décembre 2025



## Atelier bien-être

Atelier bien-être , pour nos résidentes petit moment de détente et d'échanges pour de jolies ongles.



## Messe

Comme à notre habitude, la messe du mois de novembre a été célébrée par le Père Serge. Un moment chaleureux et recueilli, qui nous a permis de nous retrouver, de prier ensemble et de partager un temps de paix. Merci au Père Serge pour sa présence fidèle et ses mots réconfortants.



### Diffusion d'un concert

Cet après-midi, nous avons profité d'une belle séance cinéma ! Au programme : le concert de l'Orchestre de la Suisse romande, dirigé par Daniele Gatti, sur le thème de la nature. Nous avons écouté *Mer calme et heureux voyage* de Mendelssohn, *La Mer* de Debussy et la *Symphonie pastorale* de Beethoven. Un très joli moment musical et apaisant !



### Activité unités protégées

Jeudi à l'unité de Port Cros nous avons joué à un jeu de mémoire photographique.



## Activité unités protégées

Ensuite nous avons joué au jeu « vêt'mots » c'est un jeu de mémoire assez amusant, il suffit par exemple de retrouver 3 vêtements de femme ou encore de créer une tenue entière pour aller travailler !



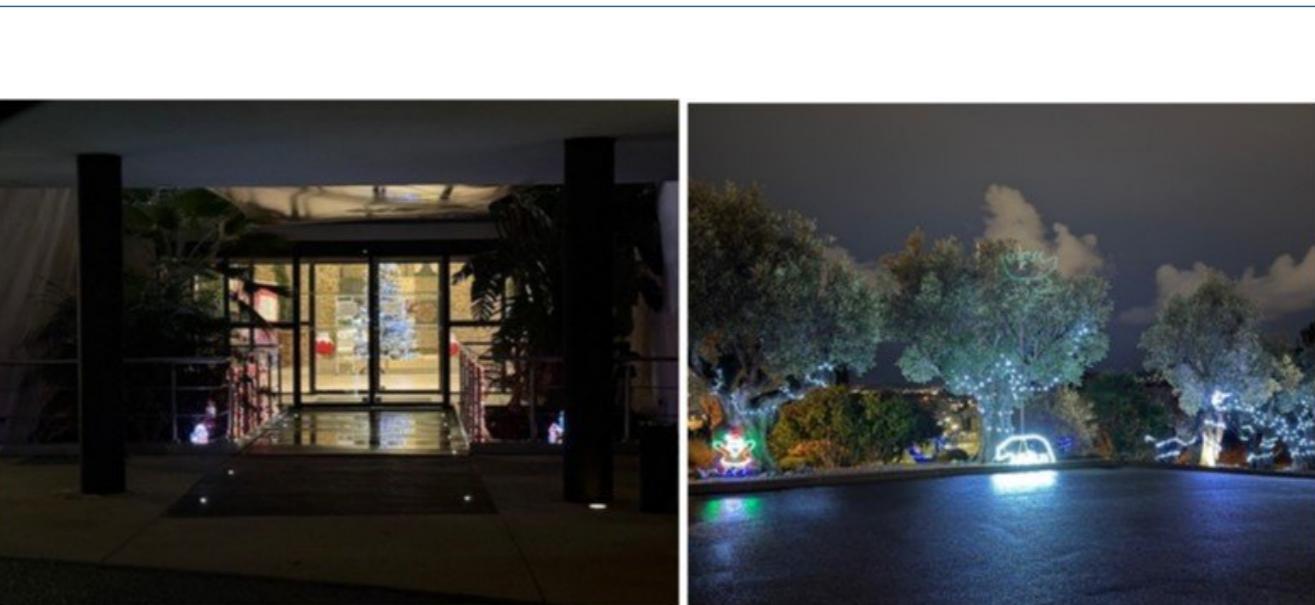
## Rencontre intergénérationnelle

Ce jeudi matin, nous avons passé un joli moment avec les tout-petits de la crèche. Ensemble, nous avons décoré le sapin : les enfants étaient très curieux et heureux de participer. Puis nous avons partagé un petit temps de lecture, tout en douceur. Un moment simple, tendre et apprécié par tous.



## Activité unités protégées

Vendredi sur l'unité de Porquerolles les résidents ont pu rigoler en jouant au jeu « cherche et trouve » un beau moment de complicité



## Décorations extérieures de noel

L'extérieur de la résidence s'est paré de ses plus belles lumières de Noël. Un immense merci à notre merveilleuse équipe d'entretien pour ce travail remarquable qui apporte tant de magie pendant cette période de fête.



## Jeu wivy

Cet après-midi, nous avons partagé un beau moment de convivialité autour du jeu Wimap avec les résidents. Le thème du jour – Les plus belles villes de France – a éveillé à la fois souvenirs, discussions et sourires. Ce moment ludique a aussi permis de favoriser l'entraide, les échanges et la bonne humeur dans le groupe. Les rires et les conversations animées ont rythmé toute l'activité ! Un bel après-midi rempli de découvertes, de partage et de convivialité, qui a fait voyager les résidents sans quitter la salle d'animation.



## Activité unités protégées

Les résidents de l'unité du Levant ont pu se divertir en participant à un atelier de réveil musculaire. Il fallait faire preuve de précision en lançant l'anneau autour du plot !



## Activité unités protégées

Et pour clôturer cette semaine au PASA des unités ce dimanche nous avons fait un atelier crêpes avec les résidents ! Ils se sont bien régalaés !



## Atelier bien-être

Un petit moment d'échanges et de détente, tout en posant du vernis , rien de tel pour passer un bon moment



## Mouvements corporels

Ce mardi, place à la mise en forme pour chacun ! Nous avons commencé la séance par divers mouvements pour mobiliser le corps : exercices pour les jambes, les bras et la tête, afin de réveiller en douceur nos articulations. Pour terminer, nous avons partagé un moment ludique et dynamique autour de jeux de ballon. Une activité appréciée de tous, qui allie bonne humeur et exercice physique. Une belle séance pour rester en forme tout en s'amusant !



## Activité unités protégées

Quoi de mieux de recommencer la semaine avec une petite séance de réveil musculaire ! Échauffement des parties du corps, pétanque et jeu de quilles ont ravis les résidents de l'unité Port Cros !



## Rencontre intergénérationnelle

Comme chaque mardi, les enfants de l'école des Moineaux de l'Ermitage sont venus partager un moment avec nous. Aujourd'hui, nous avons répété ensemble les chants de Noël pour le spectacle du 16 décembre. Les enfants en ont profité pour remettre en main propre les invitations aux résidents, ce qui a fait très plaisir à chacun. Après cette jolie parenthèse musicale, nous avons continué à chanter quelques airs de Noël, puis nous avons terminé l'après-midi avec différents jeux de société, dans une ambiance joyeuse et conviviale. Une belle séance qui nous plonge déjà dans l'esprit des fêtes !



## Activité unités protégées

Sur l'unité de Porquerolles nous avons fait une partie de 7 familles ainsi qu'une partie de dominos !



## Activité unités protégées

Et pour finir au Levant nous avons fait un atelier de mémoire visuelle et nous avons travaillé sur les émotions avec des cartes visuelles en support !



## Atelier décoration

Ce jour, avec les résidents, nous avons continué les préparatifs de décoration pour les tables du restaurant, ainsi que pour embellir la salle de spectacle. Chacun a participé avec enthousiasme afin de créer une belle ambiance en vue des fêtes qui approchent.



## Atelier décoration

Ce jour, nous avons poursuivi nos préparatifs de Noël ! Nos résidents ont réalisé les décos avec beaucoup de concentration et surtout beaucoup de plaisir. Chacun met tout son cœur dans ces créations, et nous avons déjà hâte d'embellir les tables pour les fêtes. Un beau moment de partage et de créativité pour tous !



## Activité unités protégées

Ce matin sur l'unité du Levant nous avons travaillé sur la logique, les résidents ont pu ainsi réaliser des puzzles ainsi que replacer des formes à encastreer



## Décoration des sapins de noel

Nous avons décoré les sapins dans les étages avec les résidents. Ils ont eu le plaisir de réaliser eux-mêmes toutes les décos et étaient très fiers du résultat. Un beau moment de partage et de joie qui annonce merveilleusement l'arrivée des fêtes !



### Activité aux unités protégées

Et enfin sur l'unité du levant un atelier créatif, coloriage de boules de Noël pour la décoration du secteur, les résidents sont très appliqués



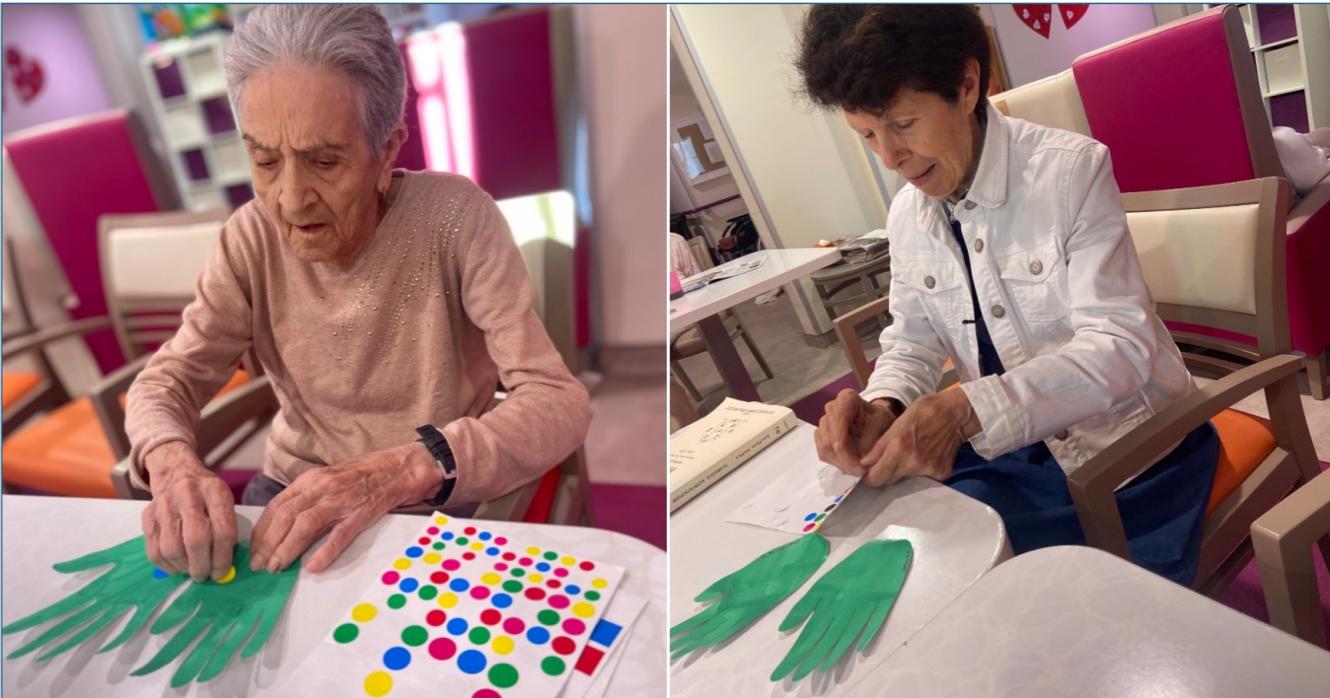
### Activité unités protégées

À l'unité de Porquerolles et de Port Cros nous avons continué les décorations de Noel



### Activité aux unités protégées

Ce dimanche nous avons fait un atelier peinture sensorielle à l'unité de Porquerolles, pour créer un panneau directionnel de Noel



### Activité unités protégées

Placement de gommettes pour décorer les empreintes de mains qui une fois rassemblés formeront un joli sapin :)



## Rencontre intergénérationnelle

Aujourd'hui, nous avons retrouvé avec plaisir les enfants de l'école des Moineaux de l'Ermitage. Après avoir répété ensemble les chants de Noël pour le spectacle à venir, nous avons partagé un moment ludique autour de jeux de société. Beaucoup de rires, de bonne humeur et un vrai bonheur de vivre ces instants intergénérationnels !



## Activité aux unités protégées

Vendredi les résidents de l'unité Port Cros ont pris plaisir à décorer le sapin de Noël, un moment de partage et de souvenirs



## Activité aux unités protégées

Les résidents de Porquerolles ont continué les coloriages pour la création du sapin puzzle géant !



## Sortie au Centre Azur

Comme chaque mois, une sortie au centre commercial a été proposée aux résidents afin de réaliser quelques emplettes en prévision des fêtes de fin de Noël ou simplement pour effectuer des achats du quotidien. Cette sortie est l'occasion de maintenir un lien avec l'extérieur et de préserver, pour certains, une part d'autonomie dans les gestes de la vie quotidienne.



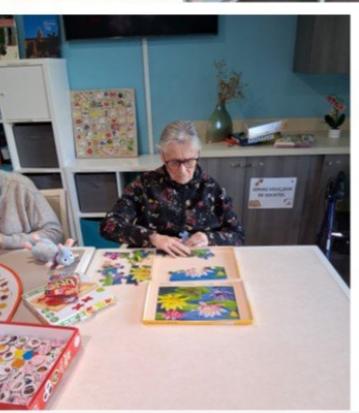
## Mouvements corporels

Comme chaque mardi, place aux mouvements corporels ! Au programme : exercices pour les jambes et les bras afin de garder la forme, suivis d'une petite pause goûter bien appréciée. Nous avons ensuite continué avec des jeux de ballon, toujours dans la bonne humeur. Un très bon moment passé tous ensemble !



## Jeux de sociétés

Un après-midi consacré aux jeux de société a été proposé aux résidents qui le souhaitaient. Au programme : Triomino, Scrabble, puzzles et le jeu du Lynx. Un véritable moment de détente, de partage et d'amusement pour tous.





## Atelier lecture

Voici le synopsis du nouveau livre choisi par les résidents lors de l'atelier lecture. Dans la belle Venise, les activités criminelles semblent se calmer tandis que la ville sort de la pandémie. Le commissaire Brunetti profite de ce moment pour renouer avec la splendeur de la Sérénissime et sa riche culture. Cependant, la trêve prend fin quand une amie d'enfance de Brunetti arrive en catastrophe à la questure. Elle soupçonne son gendre d'être mêlé à des affaires sordides, et de mettre ainsi toute sa famille en danger. Brunetti va mener l'enquête en secret, aidé de la signorina Elettra et de la commissaire Claudia Griffoni, au risque de désobéir à sa hiérarchie. En démêlant les noeuds de cette histoire, il va remonter jusqu'aux milieux mafieux de la ville et faire éclater au grand jour une vérité terrible. Mensonges, arnaques et menaces... Le commissaire saura-t-il protéger son amie tout en faisant respecter la loi ?



## Activité Physique Adaptée

Tous les jeudis, Fabrice vient pour animé une séance Activité Physique adaptées (APA) par groupe. Elle permet de regrouper l'ensemble des exercices corporels, ludiques ou fonctionnels spécialement conçus pour les personnes âgées résidant en établissement. Encadrée par un professionnel formé (enseignant APA), elle vise à maintenir ou améliorer les capacités physiques, fonctionnelles et psychologiques des résidents. Les séances sont adaptées à l'âge, aux pathologies, au niveau d'autonomie et aux capacités individuelles de chaque participant. Elles sont réalisées en groupe ou en individuel, dans un cadre sécurisant, avec du matériel simple (ballons, élastiques, cerceaux, chaises) ou sous forme de travail corporel doux.



## Rencontre intergénérationnelle

Aujourd'hui, nous avons décoré un joli sapin avec tous les enfants. Une activité pleine de rires et de couleurs ! Ensuite, place à un moment calme de coloriage, où chacun a pu laisser parler sa créativité. Et pour terminer, un temps de chouchoutage tout en douceur... Un vrai plaisir de partager ces instants précieux chaque semaine.



## Sortie rencontre sur le thème de l'isolement

Ce mardi 25 novembre, plusieurs résidentes ont été invitées à participer à une rencontre à la salle des fêtes de La Farlède autour du projet Mona Lisa, un programme engagé contre l'isolement des personnes âgées. Cette rencontre a permis de prendre la mesure de la solitude que vivent certaines personnes au quotidien. Aujourd'hui en France, 7 millions de personnes souffrent d'isolement, dont 2 millions de plus de 60 ans.



## Sortie rencontre sur le thème de l'isolement

Lors de cette rencontre, des vidéos ont été diffusées et des échanges ont eu lieu. Un prototype de questionnaire destiné à évaluer si les personnes se sentent isolées ou non a été élaboré proposé à l'ensemble des participants. Pour clôturer l'après-midi, un résident de la résidence autonomie Roger Mistral a interprété plusieurs airs d'accordéon.



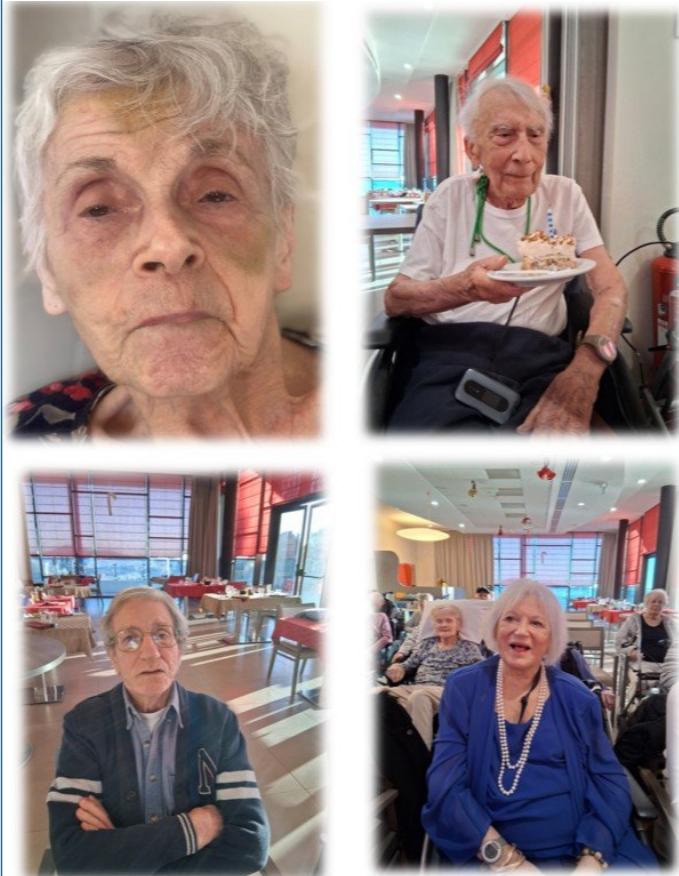
## Les anniversaires du mois

Ce mercredi, nous avons célébré dans la bonne humeur les anniversaires du mois de novembre. L'après-midi a vibré au rythme du duo Age Tendre, qui a enchanté l'assemblée avec ses chansons dansantes, entraînantes et pleines d'énergie.



## Les anniversaires du mois

Un immense joyeux anniversaires à tous nos résidents nés en novembre. Que cette nouvelle année vous apporte le bonheur, sourires et de beaux moments partagés.



## Les anniversaires du mois

Les résidents ont chantonné, tapé des mains et partagé un véritable moment de joie et de convivialité. Pour couronner la fête, Yann et Anthony avaient préparé un délicieux gâteaux à la crème de marron, qui a fait l'unanimité et régale toutes les papilles.



## Les anniversaires du mois

On se retrouve le mois prochain pour une nouvelle journée d'anniversaires.