

Idées d'activités pour une programmation annuelle en utilisant les journées thématiques

Janvier	11 janvier : Journée mondiale du « Merci » 21 janvier : Journée internationale des câlins	Activité : Mascotte des câlins
Février	17 février : Journée du geste de gentillesse	Activité : J'embellis la vie des autres
Mars	1^{er} mars : Journée internationale du compliment 20 mars : Journée mondiale du bonheur	Activité : Jeu de société TOTEM
Avril	Pâques	Activité : Bingo
Mai	1^{er} dimanche de mai : Journée mondiale du rire	Activité : Yoga du rire
Juin	15 juin : Journée internationale de sensibilisation à la maltraitance envers les aînés	Activité : Jeu de poche de la bienveillance
Juillet	30 juillet : Journée internationale de l'amitié	Activité : 2 minutes ensemble!
Août	22 août : Journée de la bienveillance	Activité : Défi de la bienveillance
Septembre	21 septembre : Journée mondiale de la gratitude	Activité : Donnez au suivant
Octobre	1^{er} octobre : Journée mondiale du sourire	Activité : Vague de sourires
Novembre	3 novembre : Journée mondiale de la gentillesse 16 novembre : Journée internationale de la tolérance	Activité : Courges de la gentillesse
Décembre	15 décembre : Journée internationale du thé	Activité : Dégustation de thé bienveillant

Activité : Mascotte des câlins

Description : L'idée est d'encourager les personnes à se prendre dans les bras quelques secondes, en marque de tendresse. Cette manifestation d'affection serait bonne pour la santé et le moral. L'idée de la mascotte est de permettre de rejoindre l'ensemble des résidents et d'offrir ce moment précieux de bonheur.

Les câlins instaurent la confiance et la sécurité : cajoler quelqu'un permet de s'ouvrir et de se sentir rassuré. Non seulement les câlins peuvent vous faire sentir en sécurité et heureux, mais hausse du niveau d'ocytocine provenant du câlin peut facilement « guérir » les sentiments de solitude, d'isolement et de colère.

Matériel :

- Location d'un costume d'une mascotte de votre choix.
- Fabriquer une pancarte « câlin gratuit »
- Un ou des membre(s) du personnel pour porter le costume.

Déroulement :

La mascotte se déambule dans la résidence durant la journée pour offrir des câlins gratuitement.

Activité : Jeu de société TOTEM

Description : TOTEM, c'est le jeu de développement personnel qui permet de vous amuser tout en découvrant vos forces et vos qualités à travers le regard des autres. À tour de rôle, chaque joueur assiste à la construction d'un totem à son image. Celui-ci est constitué d'une carte ANIMAL associée à une force et d'une carte QUALITÉ, toutes les deux choisies par les autres joueurs. Alors préparez-vous! Les autres voient peut-être en vous une étincelle insoupçonnée.

Matériel :

- Achat du Jeu de société TOTEM
- Lire les instructions

Déroulement :

Inviter les résidents à un café-rencontre et utiliser le jeu de société TOTEM pour favoriser les discussions.

Activité : Activité : Yoga du rire

Description : Le yoga du rire combine exercices de rire et exercices de respiration. Les bienfaits tant physiques que psychologiques du yoga du rire sont nombreux, comme antidouleur naturel, un remède contre la dépression et amélioration de l'estime de soi. L'objectif n'est pas seulement de faire rire, mais aussi de changer l'état d'esprit.

Matériel :

- Prévoir une tenue souple n'entravant pas les mouvements,
- Des chaussures confortables.
- Vous pouvez engager un contractuel pour réaliser cette activité.
- Voici le lien d'un site Internet pour vous aider dans la réalisation de cette activité. Plusieurs vidéos sont disponibles pour vous aider.

Yoga du rire <https://www.yogadurire.com/>

Déroulement :

Une séance de yoga du rire en groupe s'articule selon un protocole précis et dure en général une heure. Voici les étapes d'une séance type.

Étape 1 : respiration et échauffement

Comme pour toute pratique sportive, il est proposé de démarrer avec quelques étirements, respirations et échauffements. Avant de démarrer les exercices, il est essentiel de rappeler aux participants que la séance est avant tout un moment de détente que chacun passe dans la bienveillance et sans jugement.

Étape 2 : exercices ludiques pour déclencher le rire

C'est le moment de laisser de côté les inhibitions, de laisser l'enfant intérieur s'exprimer et de laisser libre cours à l'envie de rigoler! Plusieurs exercices courts s'enchaînent, en alternance avec des phases plus calmes pour reprendre le souffle.

Étape 3 : relaxation et moment d'échange

C'est le moment de se détendre après avoir bien travaillé! Un temps de relaxation guidée, généralement sous forme de méditation permet de finir la séance en douceur et de repartir dans un état d'esprit positif. La séance se termine sur quelques instants de temps de parole pour partager.

Activité : Jeu de poche de la bienveillance

Description : À l'aide d'un jeu « style jeu de poche », faire jouer le plus de résidents, membres du personnel ou famille lors de la Journée internationale de sensibilisation à la maltraitance envers les aînés.

Matériel :

- Jeu de poches.
- Des cartons avec des mots sur l'intolérance et la bienveillance placer au-dessus de chaque trou. Comme par exemple : Isolement (-50 points), Tendresse (500 points), Écoute (300 points), Âgisme (-100 points), Négligence (-150 points), Empathie (200 points), Respect (400 points), etc.
- Des sacs de sable.

Déroulement :

Chaque participant joue 4 fois et on change la distance à chaque présence. Les distances sont de 4, 6, 8 et 10 pieds. Chaque participant doit lancer 6 sacs et on note les résultats sur un tableau. Après l'activité, les participants sont invités à se réunir pour prendre un breuvage et une collation.

Activité : 2 minutes ensemble! (jeu de carte)

Description : L'idée est d'encourager les personnes à prendre le temps de communiquer. Comment se connecter quand on a un âge différent? Ce jeu a été imaginé pour aider les générations à partager des moments de bonheur. Le jeu contient 4 thèmes : je raconte, j'imagine, en ce moment, je décris pour partager souvenirs, expériences, joies et rêves. - 2 minutes par carte - 52 cartes dans une belle boîte aimantée.

Matériel :

- Achat du jeu de société « 2 minutes ensemble! »
- Lire les instructions

Déroulement :

Le principe est simple. Tirez une carte au hasard, et répondez à tour de rôle en 2 minutes. Faciles, amusantes.

Activité : Défi de la bienveillance

Description : L'idée est d'encourager les résidents à réaliser une mission pendant la journée du Défi de la bienveillance. L'objectif de l'activité est de s'aider à être bienveillant les uns envers les autres.

Matériel :

- Fabriquer les cartes de jeu.
- Distribuer les cartes à chaque résident du milieu incluant les membres du personnel.
- Tirage de participation pour les résidents et le personnel.
- Jeu de carte qui permet de semer du bonheur
 - Chante une chanson pour une personne
 - Propose ton aide
 - Offrir un compliment
 - Raconte une anecdote positive
 - Demande comment se sent une personne près de toi
 - Propose une activité à une personne
 - Écoute une personne sans juger
 - Dire une qualité à une personne près de toi
 - Offre une petite douceur à une personne
 - Rends service à une personne
 - Sourit à une personne
 - Salut une personne
 - Demande de l'aide à quelqu'un
 - Remercie une personne
 - Partage quelque chose avec une personne
 - Invite une personne
 - Encourage une personne
 - Etc.

Déroulement :

Lors de la journée du défi, les résidents et le personnel sont invités à réaliser la mission de la carte qu'ils ont reçue. Un fois le défi réalisé, on peut venir le déposer sur un tableau afin d'illustrer l'ensemble des gestes qui ont été réalisés au cours du défi. On peut conclure cette journée par un spectacle ou un souper thématique.

Activité : Donnez au suivant

Description : « Donnez au suivant » est une activité qui vient démontrer l'impact des petits gestes dans le quotidien et dans celui de la clientèle tout en offrant au suivant, une attention toute simple mais empreinte de simplicité, de bonheur. L'impact de la bienveillance s'y cristallise ainsi d'une façon douce et naturelle pour l'ensemble du milieu.

Matériel :

- Création d'un kiosque « Donnez au suivant »
- Création de la carte officielle
- Recrutement de bénévoles
- Achat de produits (chocolat, bonbon, fleur, etc.)

Déroulement :

Un kiosque « Donnez au suivant » est disponible de 9 h à 12 h à un endroit stratégique du milieu. Les complices-bénévoles sont disponibles afin d'aider les gens à surprendre une personne de leur choix par le biais de la carte officielle, système de livraison surprise et produits en vente à des coûts minimes. Les profits des ventes sont remis pour un projet spécial d'activités pour les résidents du milieu, donc une carte : deux bonnes actions! Chacune des bonnes actions effectuée est comptabilisée et admissible pour un tirage de prix de participation pour la personne sélectionnée.

Sur réception du cadeau et de la carte, les résidents font désormais partie des heureux participants et sont invités à remercier leur donateur en donnant au suivant... de la même façon. Une seule règle, il n'est pas possible de redonner à celui qui vous a donné! Il faut bien, : Donnez au suivant! Rien ne fait plus plaisir que de donner. Faites-vous plaisir !

Activité : Vague de sourires

Description : L'idée est d'encourager les personnes à signifier aux personnes qui l'entourent au quotidien en quoi leur présence les rend heureux.

Matériel :

- Autocollant de sourire

Déroulement :

L'animateur colle des sourires sur les intervenants et les résidents qu'il croise en leur mentionnant pourquoi il lui donne le sourire. Il leur offre ensuite quelques collants pour qu'ils en fassent de même. Laissez des collants à des endroits stratégiques afin que les vagues partent de plusieurs endroits.

Activité : Courges de la gentillesse

Description : L'idée est de souligner de façon spéciale la journée mondiale en faisant la décoration de courges avec des mots en lien avec la gentillesse. Cette décoration peut se retrouver à l'entrée de la résidence, dans la salle d'activités ou sur les tables de la salle à manger.

Matériel :

- Achat de courges de toutes sortes de formes et de grosseurs.
- Décoration des courges en inscrivant des mots de gentillesse.
- Voici une liste de mots : Tendresse, bonté, politesse, altruisme, empathie, amabilité, délicatesse, attentionné, prévenance, galanterie, générosité, serviabilité, etc.

Déroulement :

Une invitation est faite aux résidents à venir décorer les courges lors d'une activité. Une fois les courges décorées, elles sont disposées à différents endroits dans la résidence.

Activité : Dégustation de thé bienveillant

Description : Une excellente activité pour combiner la découverte sensorielle et plaisir de socialiser entre résident.

Matériel :

- Achat d'une variété de thés
- Possibilité d'engager une personne-ressource pour faire la dégustation.

Déroulement :

Présentation des différentes sortes de thés, les propriétés et la dégustation.