

SANARY

Une semaine bien-être à l'Ehpad la Palmera



La maison de retraite la Palmera est située en plein centre-ville, à deux pas du port. (Photo A. B.)

Depuis le début de la crise sanitaire, le personnel de l'Ehpad la Palmera se mobilise afin de faciliter la vie de ses résidents. « Nous avons dû nous réinventer, explique Claire Ballester, la directrice, et faire entrer la vie au sein de l'établissement. Nous avons donc mis en place de nombreuses activités parmi lesquelles le café des amis, l'épicerie ambulante et des animations festives. Pour continuer dans ce sens, nous avons prévu, à partir de lundi, d'offrir aux résidents, une semaine dédiée au bien-être. »

Pour cette semaine hors normes, le personnel a ima-

giné un programme avec des activités quotidiennes, de 10 h à 17 h. Il y aura la venue de boutiques éphémères, un café des amis vitaminé et un bar à jus, de nombreux soins (du visage, des mains, beauté des mains, soins des pieds et soins de la barbe), des moments de médiation animale et des ateliers de méditation, yoga du rire, gym douce à différents niveaux, art thérapie, danse thérapeutique et relaxation.

Un programme varié qui a reçu l'approbation des résidents, impatients de pouvoir y participer.

A. B.

La semaine bien-être séduit les résidentes

Dans le cadre de la semaine bien-être organisée à l'Ehpad la Palmera, les résidents étaient invités, mardi, à participer à un atelier d'art-thérapie. « Il s'agit de faire de la peinture libre, expliquait Audrey, l'animatrice. C'est un atelier inspiré de la méthode d'Arno Stern, les résidents vont peindre sans contrainte, juste pour le plaisir du geste. Ce qui compte, ce n'est pas le résultat, mais de lâcher prise. Les œuvres n'ont pas vocation à être vues, ni partagées, ni conservées ». Un concept un peu déroutant au départ, mais qui a séduit les participants, qui ont laissé courir leur imagination. Les animations bien-être se poursuivent toute la semaine, et, la semaine prochaine, ce sera au tour du personnel de pouvoir en profiter, pendant quelques jours qui leur seront dédiés.



Les résidentes de l'Ehpad la Palmera se sont exercées à la peinture libre, sans contrainte.

(Photo A. B.)

A. B.

