



Petit groupe



1h



Eté

www.ludimage.fr

Objectif : Se rafraîchir et favoriser le confort.



Planification de l'activité

- **Choisir une date et une heure** : Fixer un créneau régulier pendant toute la durée de la canicule (la routine est source de sécurité). Privilégier la fin de matinée, ou le début d'après-midi qui sont **les heures les plus chaudes**. La fin de journée qui est source d'anxiété est aussi appréciée et prépare au repos nocturne.
- **Durée de la séance** : Proposez deux ateliers (massages et jeux d'eau) d'environ 30 à 60 minutes chacun pour réduire le stress lié à la chaleur.

1. Préparation des produits

- **Pour les soins** : Lingettes rafraîchissantes, huiles de massage légères ou crèmes hydratantes stockées au réfrigérateur, huiles essentielles de lavande ou de menthe (pour la diffusion)
- **Pour les jeux d'eau** : Bassines stables, eau à température ambiante ou légèrement fraîche, éponges, balles en mousse, objets aux textures variées. Vous pouvez utiliser les objets et les bacs de votre chariot flash si vous en avez un.

2. Inviter les résidents

- **Annoncer l'événement** : Présenter l'activité avec douceur en insistant sur le plaisir et le confort thermique. Renouveler les invitations pour les plus timides.
- **Inscription ouverte** : Faites deux petits groupes (6 à 8 personnes) pour garantir un cadre convivial et un accompagnement de qualité.

3. Créer une ambiance agréable

- **Décoration** : Utiliser une salle calme, bien ventilée, avec des rideaux ou stores pour éviter les reflets de chaleur et les ombres anxiogènes.
- **Accessoires** : Installer des ventilateurs et du linge mouillé pour rafraîchir la pièce, un diffuseur d'huiles essentielles pour apaiser les tensions. Positionnez des chaises

confortables munies d'accoudoirs autour d'une table stable. Diffuser une musique relaxante ou des sons de la nature (eau, mer) pour renforcer l'ambiance apaisante.

- **Collations et boissons** : Prévoir des rafraîchissements à disposition tout au long de la séance (eaux détox, thés glacés).

5. Démonstration et participation

Atelier massages doux des mains ou des avant-bras pour favoriser la détente

- **Démonstration** : L'animateur commence par montrer les gestes (ex: se laver les mains avec une lingette fraîche, l'appliquer sur les poignées ou appliquer un soin frais sur l'avant-bras) pour encourager l'imitation.
- **Assistance individuelle** : Aider les résidents ayant des difficultés motrices ou sensorielles à ressentir la fraîcheur en appliquant sur les lèvres ou les paupières.

Atelier Manipulation d'objets dans des bassines d'eau tempérée (éponges, balles de différentes textures)

- **Démonstration** : L'animateur propose de mettre les mains dans l'eau dans un premier temps puis les pieds si le résident est coopératif.
- **Assistance individuelle** : Aider les résidents ayant des difficultés motrices à mobiliser doucement des doigts ou les orteils et à exprimer la sensation de fraîcheur cutanée.

6. Encourager l'interaction

- **Interaction** : Proposer aux résidents qui le souhaitent de masser les mains des personnes ayant une motricité fine réduite.
- **Partage d'expériences** : Inviter les participants à exprimer leurs ressentis (odeur, sensation de froid, texture) ou à évoquer des souvenirs liés à l'eau ou aux vacances.

Retours et suivi

- ☐ Demander aux résidents ce qu'ils ont préféré
- ☐ Proposer de revenir le lendemain
- ☐ Lister les ressources supplémentaires nécessaires
- ☐ Impliquer le personnel soignant



Ces activités doivent toujours être proposées et jamais imposées, en respectant le rythme et les envies de chaque résident. Soyez attentif au langage non verbal (frissons, retrait, plaisir) pour ajuster l'intensité de la stimulation sensorielle.

Matériel disponible sur www.ludimage.fr

