

## Propositions d'interventions



## auprès des personnes âgées en maison de retraite

Toutes les animations présentées ci-dessous sont accessibles à des personnes à mobilité réduite.

Pour les balades en extérieur, le lieu et l'itinéraire seront choisis en fonction de l'accessibilité pour garantir le confort de tous (valides fragiles et personnes en fauteuil)

### Jardiner

Le plaisir du jardin, depuis la plantation, le soin apporté aux plantes, la récolte des légumes, petits fruits ou aromates. En pleine terre, en bac, dans des jardinières, création de boules de graine, tout est possible !

Activités ponctuelles ou régulières à l'année.

### Alimentation, nature et jardin

Intervention autour de la santé et de l'alimentation : que se soit autour d'un jardin (comment s'en nourrir ?) ou autour de la nature (comment peut-elle être nourricière ?). Notre façon de manger et son histoire.

### Surprenantes plantes sauvages

Découverte et dégustation de plantes sauvages comestibles (avec une balade et une cueillette si le déplacement est possible). Préparation et dégustation d'un plat sauvage.

### Les légumes sont des plantes !

A partir d'échantillons ramenés par l'animatrice maraîchère, de photos et de ce qui est présent localement, découverte de légumes locaux, anciens ou plus méconnus et dégustation de produits.

### Détente et beauté au naturel

Fabrication de cosmétiques naturels avec des plantes sauvages, initiation à l'auto-massage.

### Contes et histoires de la nature béarnaise

Un temps de contes avec des histoires traditionnelles des veillées béarnaises, ou des créations originales des conteurs et conteuses de nature.



### Arts, décors et jeux nature

Si c'est possible, on démarre par une balade ou la découverte d'un milieu permettant de glaner des éléments naturels. Ou bien l'intervenant emmène « du dehors » tous les éléments pour un atelier de création individuelle ou collective : teintures végétales, land' art, modelage, martelage, herbiers, jeux de société en galets ou en bois... Autant de réalisations propices à l'éveil sensoriel, la rêverie, la convivialité.

### Balade nature sur mesure

Billebaude dans le milieu avec différentes propositions en fonction des envies des participants : découverte des richesses et secrets de la nature présente, approches sensorielles, jeux (labyrinthe, chasse au trésor), initiation à la botanique...

### Découverte de la pêche

Initiation à la pêche sur des pontons répondant au label tourisme et handicap (accessibles aux personnes en fauteuil) avec un guide de pêche professionnel.

### D'où vient notre eau ?

Découverte du cycle de l'eau domestique local et du patrimoine qui lui est associé (moulins, fontaines). Avec possibilité de proposer un bar à eau pour goûter l'eau.

### Au pas de l'âne des Pyrénées

Rencontre avec l'âne, balade en fonction des envies et possibilités de chacun, contes et anecdotes