

Les Petits Polins de Penhoët

CONSEILS SPORTIFS COORDINATION ET ÉQUILIBRE

EXERCICE 1 - ÉQUILIBRE

Debout derrière une chaise, se tenir au dossier avec les 2 mains.
Soulever le pied droit de quelques centimètres, garder l'équilibre sur la jambe gauche.
Maintenez la position 10 secondes, puis alterner en changeant de pied.

EXERCICE 2 - ÉQUILIBRE ET COORDINATION

Assis ou debout à côté d'une chaise, pieds joints, main gauche sur le dossier, soulever le pied droit et la main droite. Maintenir la position 10 secondes puis, même chose pour le pied gauche et la main gauche.

EXERCICE 3 - ÉQUILIBRE ET COORDINATION

L'idée est de visualiser une horloge. Debout, tenir une chaise de la main gauche, soulever la jambe droite et pointer le bras droit au dessus de la tête, direction midi puis 3h. Répéter l'opération avec le bras gauche, de midi à 9h. Si difficultés, faire l'exercice sans soulever la jambe, et juste avec l'avant bras. Répéter l'exercice.

EXERCICE 4 - ÉQUILIBRE

Debout, mains sur le dossier d'une chaise, regarder droit devant vous.
Dos droit, soulever la jambe droite puis, la reposer sur le côté et revenir pieds joints (12 répétitions).
Répéter l'exercice avec la jambe gauche.

EXERCICE 5 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ÉQUILIBRE

Pour le renforcement des membres inférieurs et du dos, tenez-vous debout derrière une chaise.
Montez la jambe droite en arrière, revenir puis faire de même avec la jambe gauche (12 répétitions).

EXERCICE 6 - ÉQUILIBRE

Debout, derrière une chaise osciller de gauche à droite, bras ballants (12 répétitions).
Option difficile : Lever alternativement les genoux, le plus haut possible en faisant du surplace (12 répétitions).

EXERCICE 7 - ÉQUILIBRE ET COORDINATION

Debout devant une chaise tenir le dossier de la chaise.
Sur la pointe des pieds, abaisser doucement jusqu'aux talons et garder le dos droit (12 répétitions).

EXERCICE 8 - ÉQUILIBRE ET COORDINATION

Assis sur une chaise, lever le pied droit et venir toucher le pied avec la main gauche.
Répéter l'opération avec le pied gauche et la main droite (12 répétitions).



RETOUR SUR CES 3 DERNIERS MOIS

AVRIL



REPAS DES AINES

Après 3 ans d'arrêt, les résidents étaient heureux de partager cette journée culinaire, musicale et dansante auprès des autres aînés de la commune de Séné



MOSAÏQUE

Fabienne Le Pajolec partage sa passion de la mosaïque à Penhoët. 10 séances ont permis aux résidents de s'initier à cette activité très manuelle et créative.



REPRESENTATION THEATRALE

Les adolescents de l'association « Famille Rurale » de Séné ont répété devant leur premier public. Grâce Antique revisitée et Cowboy auto-écrit étaient présentés.

JUIN



CONCERT

Chants, guitare, percussions et accordéon ont mis le feu !



CERCLE KOROLERION BRO SINE

Encore merci au cercle celtique de St-Laurent de Séné et particulièrement à Mimi Benoit.



BRANFERE

Comme chaque année, nous partons à Le Guerno pour visiter le parc animalier et botanique. L'effort physique est largement récompensé par le plaisir des yeux.



CABARET

Très beau spectacle avec des danses et des musiques entraînantes. Quinze autres résidences se sont réunies à Locminé grâce au groupe d'animateurs du Morbihan dont fait partie Elodie.



ANNIVERSAIRES ET CHORALE

Cette année nous avons mixé célébration des anniversaires avec Bernard Chevalier et fête estivale de la chorale avec Anne-Marie et la Chanterie.



RESERVE NATURELLE DE SENE

Avec la Maison des Habitants, nous nous sommes retrouvés pour pique-niquer près des marais. Puis, chacun a visité la réserve à son rythme et profité du spectacle des oiseaux.

PROGRAMME DES ANIMATIONS

JUILLET

Lundi 03 : SOPHROLOGIE avec Sophie
Jeudi 06 : SORTIE LE JARDIN DE BALGAN
Vendredi 07, 14, 21 : CAFE LECTURE avec Maryse et Renée, Annick et Annie
Mardi 11 / Mercredi 12 / Jeudi 13 : CREATION D'UN COURT METRAGE avec le Service Jeunesse de Séné
Jeudi 13, 20, 27 : SOPHROLOGIE avec Sophie
Vendredi 14, 21 : MARCHE de Séné
Lundi 17 : COMMISSION ANIMATION
Mardi 18 : RESTAURANT DU BOURG de Séné / AR GOUELENN
Lundi 24 : BRODERIE avec le Service Jeunesse de Séné. Ils resteront manger avec nous au restaurant.
Mardi 25 : CELEBRATION DES ANNIVERSAIRES avec Bernard Chevalier
Vendredi 28 : CONCERT CLARINETTES

AOÛT

Mardi 01 : BARBECUE
Du 05 au 27: Vacances de l'animatrice
Lundis 07, 14, 21, 28 : PREVENTION DES CHUTES avec Alexandre ou Benjamin
Mardi 08 : SOPHROLOGIE avec Sophie
Jeudi 10 et 31 (dernier atelier): MOSAÏQUE avec Fabienne
Lundi 14 et mardi 22: SOPHROLOGIE avec Sophie
Jeudi 17 et 24 : DANSE SUR CHAISE avec Isabelle
Vendredi 25 : CAFE DISCUSSION Avec Antoine
Mardi 29 : CELEBRATION DES ANNIVERSAIRES avec Bernard

SEPTEMBRE

Vendredis 01, 08, 15 : CAFE LECTURE avec Renée, Maryse, Annick et Annie
Lundis 4, 11, 18, 25 : PREVENTION DES CHUTES avec Alexandre
Mardi 05 : SOPHROLOGIE dernier atelier avec Sophie
Jeudi 07 et 21 : DANSE SUR CHAISE avec Isabelle
Mardi 12 : CINE DEBAT à Grain de Sel à 20h
Jeudi 14 : BOWLING
Mardi 19 : BAR A CHAT S/ GOUTER
Vendredi 22 : CAFE DISCUSSION Avec Antoine
Lundi 25 : LOTO
Mardi 26 : COMMISSION RESTAURATION puis CELEBRATION DES ANNIVERSAIRES avec Bernard
Jeudi 28 : CINE SENIORS



TRUCS ET CONSEILS DES AINES

Pour utiliser les aérosols jusqu'au bout : les positionner à l'envers dès leur ouverture.

- Pour éviter les démangeaisons : frotter les piqûres avec du savon de Marseille.
- Pour enlever les tâches sur les pulls: battre un jaune d'œuf, mettre sur la tâche, puis laver le vêtement. Tout disparaît! (sauf le pull!).

ARRIVEES ET DEPARTS



Toutes nos pensées pour Mme Violet Micheline et Mme LINIERE Valentine.

Nous souhaitons la bienvenue à Mme THOUVENIN Catherine

et à Mme LE GAL Marguerite.

CORRECTION DU JEU n°27 LE POINT COMMUN /ASSOCIATION

1 Ordinateur

Agneau

Tapette

Réponse : SOURIS

3 Monnaie

Poids

Recueil

Réponse : LIVRE

5 Son

Vignette

Patch

Réponse : TIMBRE

2 Salade

Crabes

Basket

Réponse : PANNIER

4 Chèque

Chaussure

Crouton

Réponse : TALON

6 Palais

Bateau

Burqa

Réponse : VOILE

JEUX

| DEFINITION | Nb de lettres | MOTS A TROU | REPONSE |
|--|---------------|-------------------|---------|
| Se pose sur la table | 9 | - O - - E - - L E | |
| Pleurs | 6 | - A - M - S | |
| Elle joue sur scène | 7 | A - - R I - - | |
| L'eau y coule | 6 | - L-U- - | |
| Mauvais rêve | 9 | - A-C- -M- - | |
| Dans un cabinet médical | 8 | P - - I - N - E | |
| Enorme cri | 9 | - U - - E - E - - | |
| Grosse tempête | 7 | - U - A - A - | |
| Très net | 5 | C - - i - | |
| Pas ordinaire | 8 | - R - G - - - L | |
| Etre las | 7 | - A - - G - - | |
| ONs'y repose | 7 | - A - - U - L | |
| Petite agglomération à la sortie d'une ville | 8 | - - U - - U - G | |
| Plusieurs dans certains jeux | 6 | - - R - - S | |
| calme | 6 | - E - - I - | |

Réponse dans le prochain numéro

EXPRIMEZ-VOUS

Discussions positives

Sommes nous obligés d'épouser les idées des autres ? Certainement pas ! Chacun à le droit d'avoir ses opinions, ses conceptions et ses croyances. Il peut les exprimer calmement mais fermement, sans que l'autre vienne l'interrompre brutalement. D'un dialogue, il peut ressortir des idées auxquelles l'un et l'autre n'avaient pas pensé. Rien ne sert de monter le ton. Le principal est de s'écouter, d'argumenter. Ne soyons pas bornés. Il peut ressortir des choses positives. Ne dit-on pas que « de la discussion jaillit la lumière ? ».