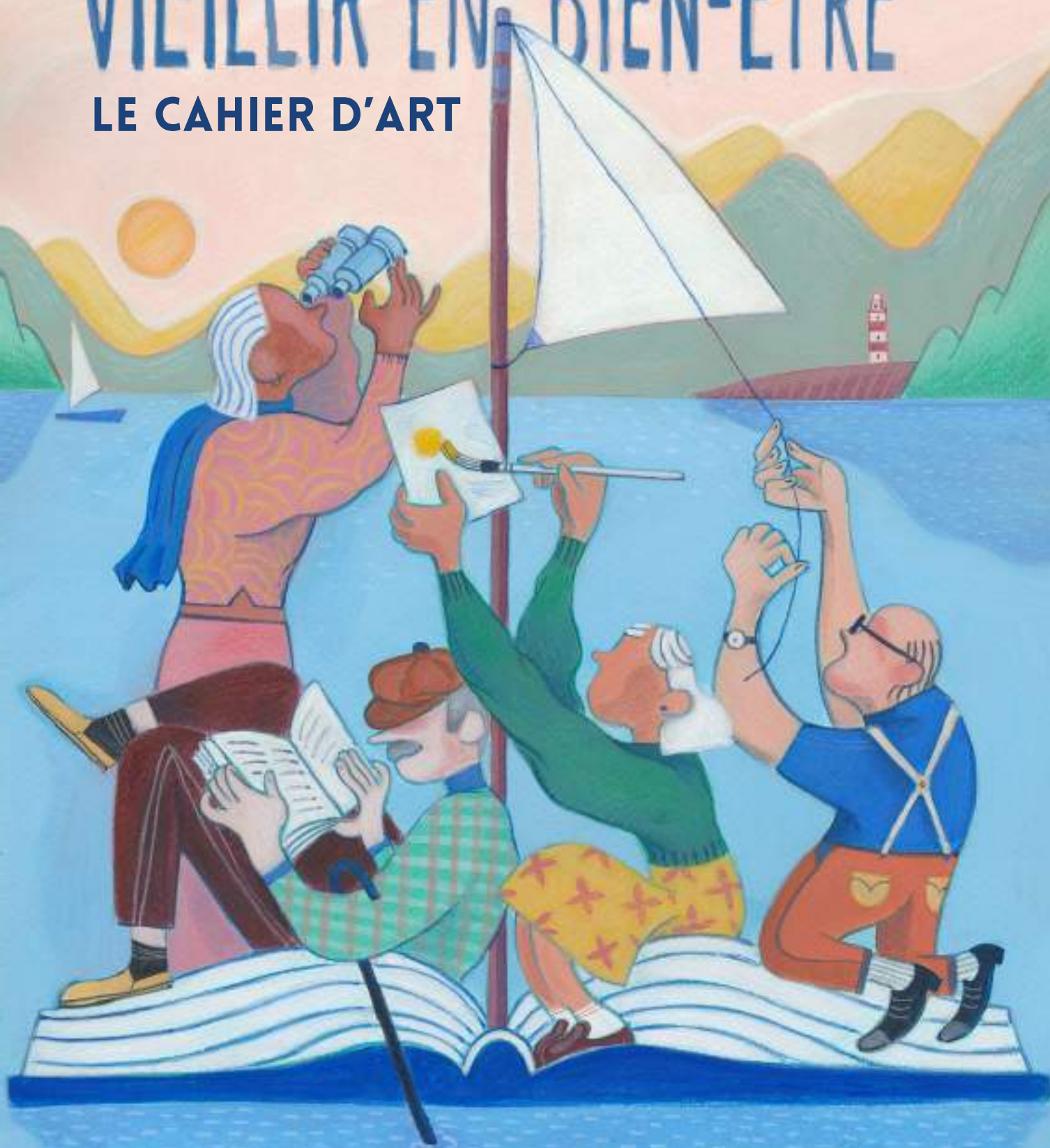


# VIEILLIR EN BIEN-ÊTRE

LE CAHIER D'ART



# LE CAHIER D'ART

## VIEILLIR EN BIEN-ÊTRE

Les exercices et contenus sont issus du travail que nous menons depuis trois ans dans le cadre du projet "les mots précieux" où nous avons réalisé différentes rencontres d'échange interculturel et partage par le biais de l'art avec les populations HLM ou nous avons également pu détecter leurs intérêts et leurs besoins. C'est pourquoi ce livre contient également des suggestions qui peuvent aider à maintenir une bonne santé physique et émotionnelle.

Expérimentés en médiation culturelle et interculturelle, nos professionnels font preuve d'initiative et de rigueur et s'investissent avec souci de l'épanouissement des communautés qui les ont inspirés à fonder PAAL.

### **Notre équipe**

Pilar Hernandez Romero - Directrice générale

Rafael Benitez - Directeur artistique et médiateur interculturel

Carol Vertiz - Conseillère

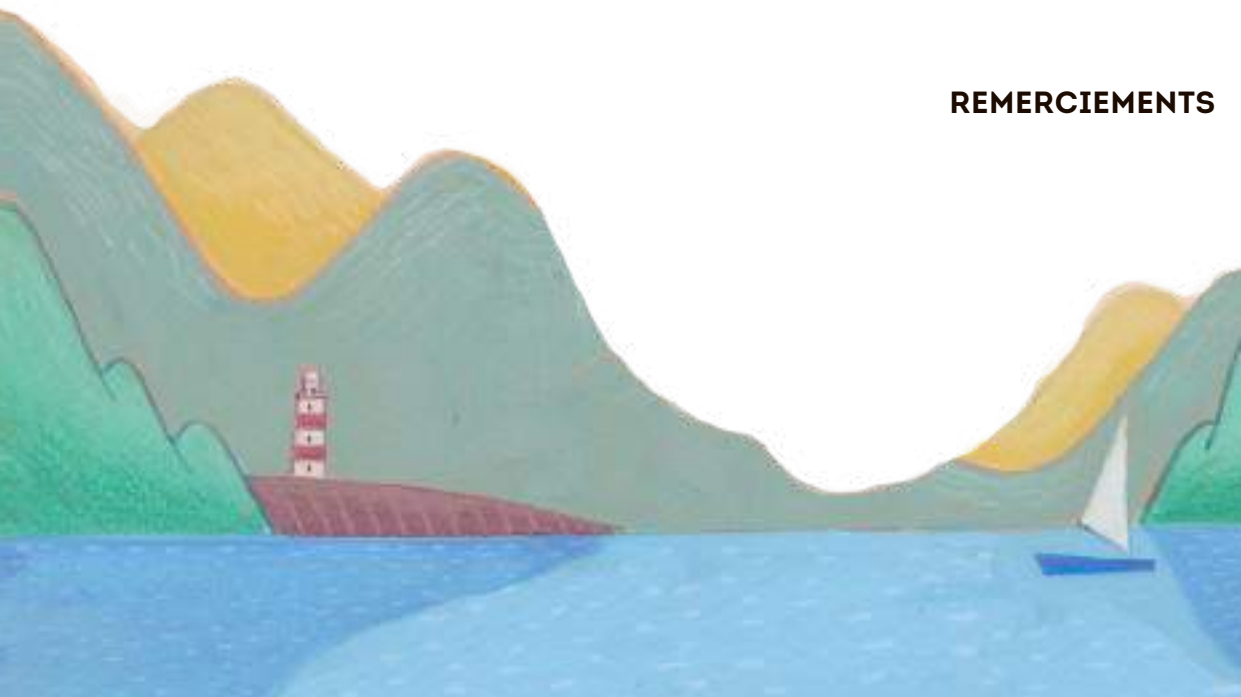
Parastou Haghi - Artiste visuelle et médiatrice culturelle

Luz Maria Sotelo - Formatrice et médiatrice culturelle



# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	02
POURQUOI L'ART PEUT-IL PROMOUVOIR LE BIEN-ÊTRE?	03
DESSINER VOTRE NOM	04
COLLAGE CULTUREL	05
PAYSAGES PERSONNELS	06
POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE RESTER MENTALEMENT ACTIF?	11
DES ACTIVITÉS CRÉATIVES POUR DÉVELOPPER L'ATTENTION, LA MÉMOIRE ET LES COMPÉTENCES LINGUISTIQUES	12
CONSEILS POUR VIEILLIR EN BONNE SANTÉ	19
REMERCIEMENTS	21





# INTRODUCTION

Bienvenue dans le Cahier d'Art "Vieillir en Bien-être" conçu par PAAL Partageons le Monde. Nous vous invitons à embarquer dans un voyage d'art et de créativité et à découvrir comment l'art peut vous aider à prendre soin de vous-même.

Chez PAAL, nous croyons que l'art et la créativité sont des moyens agréables et simples pour rester joyeux et épanouis à tout âge. En vieillissant, nous avons une belle opportunité d'avoir du temps pour explorer et découvrir de nouvelles choses, en ralentissant le rythme de notre vie quotidienne.

Dans ce cahier, vous trouverez différentes activités qui vous inspireront pour améliorer vos capacités créatives. Vous y découvrirez aussi des idées pour favoriser votre bien-être et maintenir une vie saine.

Vous pouvez suivre les activités dans l'ordre qui vous intéresse le plus. Rappelez-vous qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses en art. Ce livre est là pour encourager votre créativité unique et célébrer le processus de création.

Prenez votre temps, profitez de chaque expérience et n'oubliez pas de vous amuser tout au long de ce voyage artistique. Laissez la magie de l'art vous emporter !

Ah ! Vous pouvez partager vos œuvres d'art, vos histoires et vos expériences avec d'autres personnes. L'expression artistique est un langage universel qui rapproche les gens.

Alors, profitez pleinement de ce voyage artistique !



# POURQUOI L'ART PEUT-IL PROMOUVOIR LE BIEN-ÊTRE?

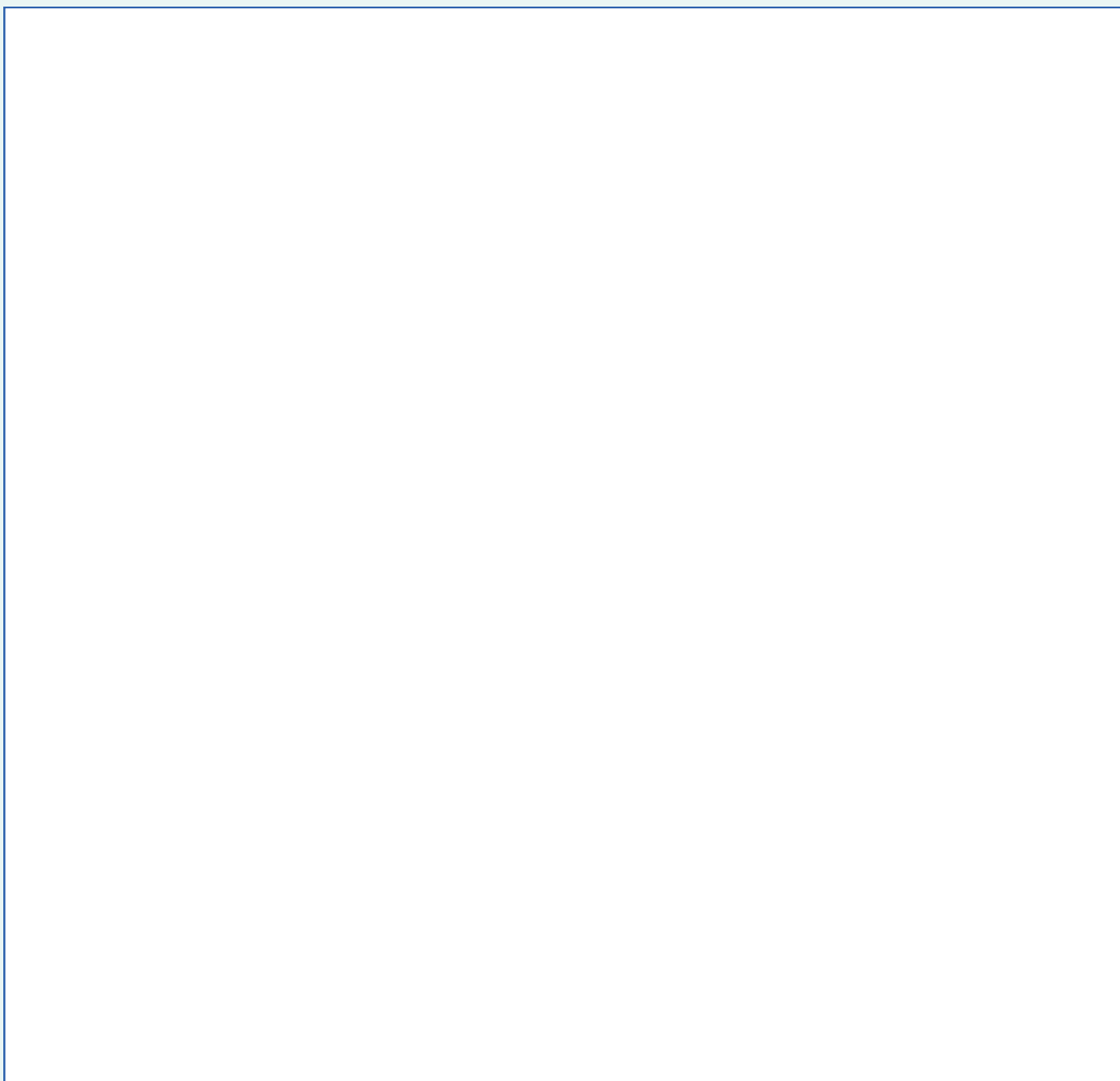


- Stimule votre imagination : Laissez votre esprit s'évader en faisant des activités artistiques. Vous pourrez explorer de nouvelles idées et d'envisager les choses sous un jour différent.
- Soulage le stress : L'art a le pouvoir de calmer votre esprit et d'apporter de la tranquillité dans votre cœur. En vous exprimant à travers l'art, vous pourrez vous sentir plus détendu.
- Découvrez-vous : L'art est une merveilleuse façon de montrer qui vous êtes vraiment. En faisant ces activités, vous découvrirez vos pensées, vos émotions et vos désirs intérieurs.
- Retrouvez la joie de jouer : Laissez sortir votre côté espiègle et retrouvez la joie de créer sans pression. Amusez-vous simplement en explorant votre créativité.

# DESSINER VOTRE NOM

Commençons par personnaliser notre cahier avec un élément essentiel de notre identité, notre nom, qui est un lien direct avec nos origines familiales, culturelles et historiques.

Dans le cadre ci-dessous, écrivez et décorez votre nom avec des couleurs et des éléments qui représentent ce que vous êtes, ce que vous aimez ou des caractéristiques qui vous rendent unique et spécial. Vous trouverez quelques idées dans la page 7

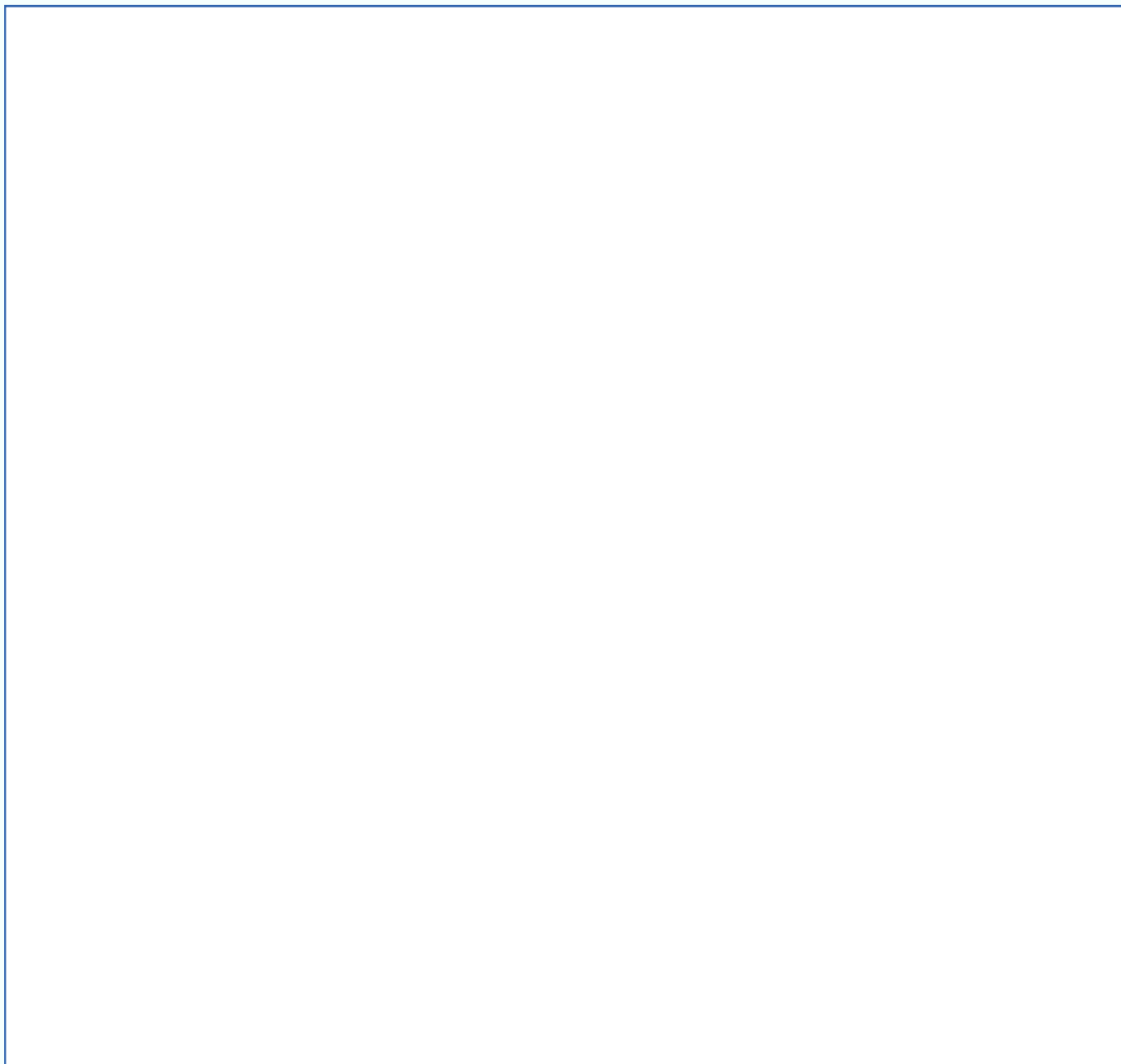


**“Le nom d'une personne est bien plus qu'une étiquette,  
c'est une histoire vivante qui porte en elle une richesse d'identité et de sens”**

# COLLAGE CULTUREL

Cherchez dans différents magazines des illustrations d'éléments qui représentent ce que vous aimez dans votre culture, découpez-les et collez-les pour créer un collage. Vous trouverez quelques idées dans la page 7.

Si vous n'avez pas de magazines sous la main, vous pouvez dessiner une image qui représente votre culture.



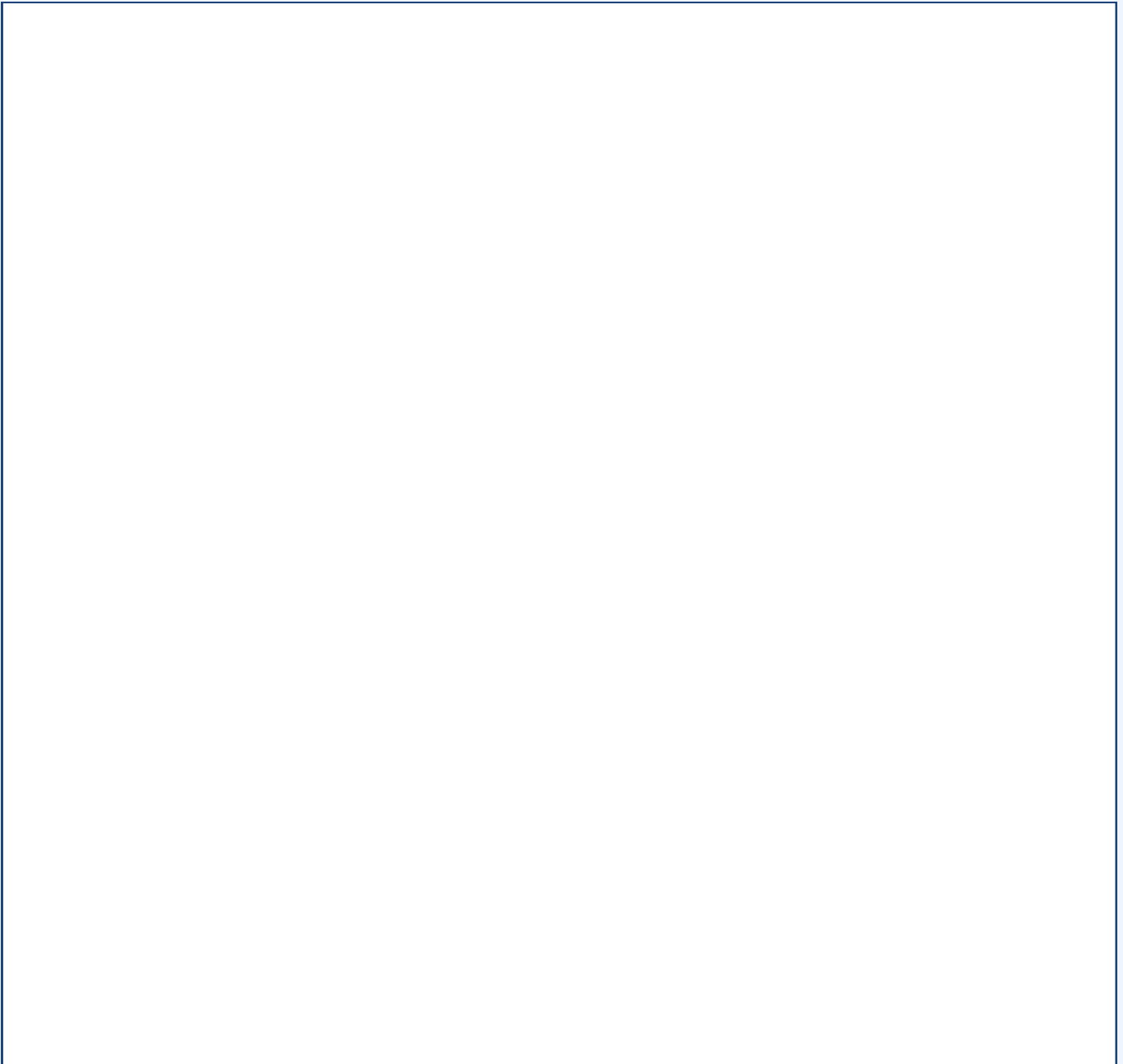
**"La culture est ce qui nous rend à la fois uniques et semblables"**

**Octavio Paz**

# PAYSAGES PERSONNELS

## LES PAYSAGES INTÉRIEURS

Prenez des marqueurs ou des crayons colorés et commencez à gribouiller librement dans l'espace vide ci-dessous. Laissez libre cours à votre imagination, ne vous souciez pas de la perfectionner ou d'avoir un résultat précis en tête. Laissez simplement votre main et une couleur sur le papier et exprimez ce que vous ressentez. Explorez différents motifs, formes et lignes. Cette activité consiste à embrasser la joie de gribouiller et à puiser dans votre créativité spontanée.



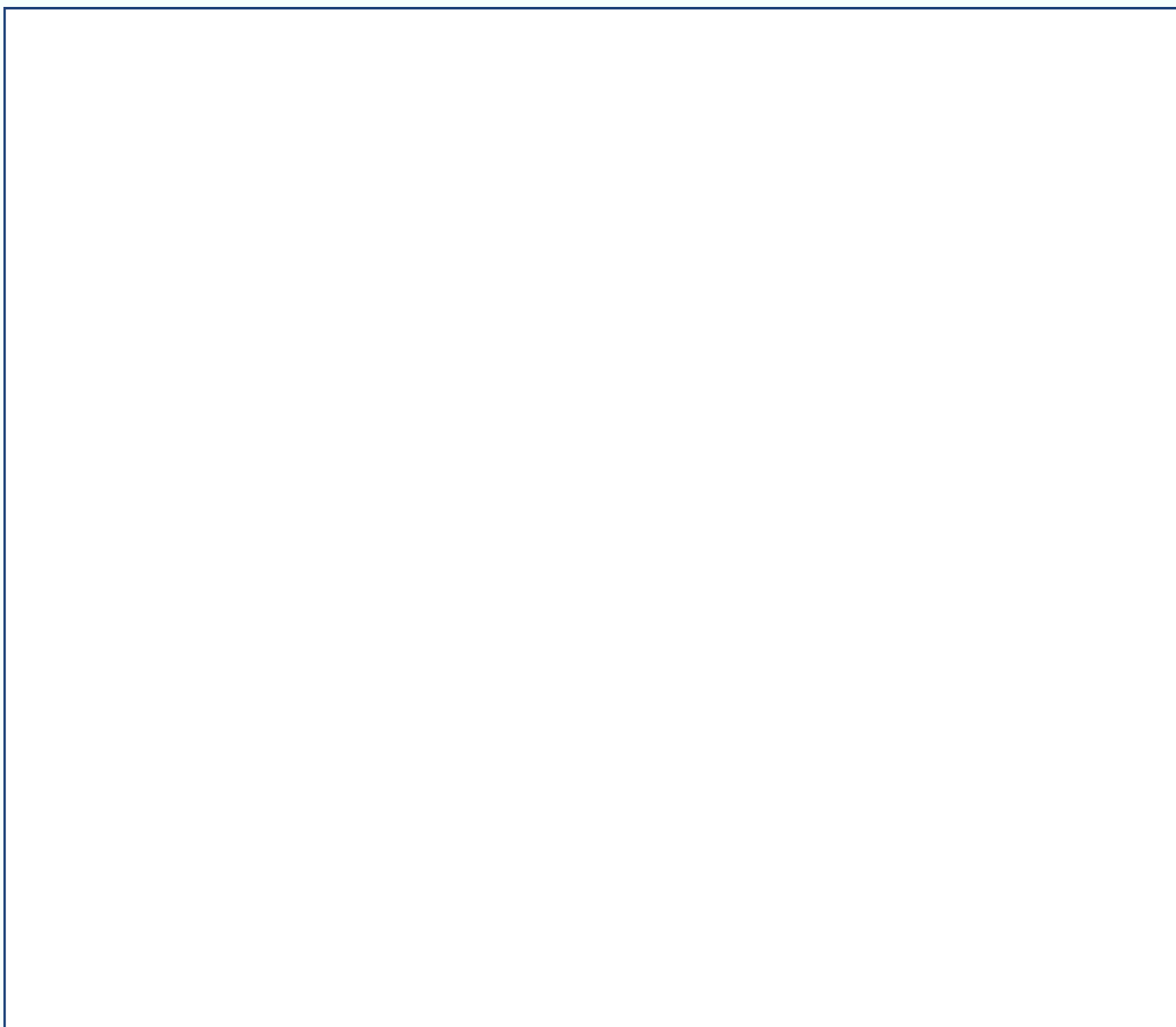


Vous trouverez ci-dessous des exemples de dessins des exercices précédents réalisés par des habitants des HLM de Verdun, Westmout et Newmann dans l'atelier Les Mots Precieux



# LES PAYSAGES DE LA MÉMOIRE

Créez une peinture qui capture un lieu cher à votre cœur, qu'il s'agisse d'une rue de votre enfance, d'un marché animé ou d'un coin tranquille dans la nature. Choisissez des couleurs et des formes qui reflètent l'atmosphère de ce lieu spécial. Laissez votre pinceau exprimer vos souvenirs et émotions, et n'oubliez pas qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de le faire. Laissez-vous guider par votre ressenti et savourez chaque moment du processus créatif.



**"Chaque paysage que nous admirons devient un reflet de notre propre voyage intérieur." Khalil Gibran**

# LES PAYSAGES DE MON ENTOURAGE

Trouvez un endroit paisible en plein air, dans la nature, et prenez un moment pour fermer les yeux. Ouvrez vos sens et écoutez attentivement tous les sons qui vous entourent. Ensuite, prenez votre cahier et vos couleurs, et dans l'espace ci-dessous, dessinez ou peignez ce que vous avez ressenti ou ce qui vous est venu à l'esprit pendant que vous écoutez les sons de la nature. Profitez de ce moment relaxant et créatif en connexion avec la nature !



**"Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux." - Marcel Proust**



Avez-vous déjà remarqué à quel point passer du temps dans la nature vous fait vous sentir rafraîchi et en paix ? La nature est incroyable pour notre bien-être. Elle nous aide à rester actifs, retrouver la sérénité, revitaliser nos sens et nous rendre heureux.

Les avantages de la marche en plein air sont nombreux: Contribue à réduire le stress et l'anxiété, à la stimulation de la créativité, favorise également la clarté mentale, améliore la santé cardiovasculaire et offre une occasion de renouer avec la tranquillité,. Nous rappelant notre lien vital avec le monde naturel.





# POURQUOI IL EST IMPORTANT DE RESTER MENTALEMENT ACTIF?

Tout comme l'exercice physique maintient notre corps en forme, l'entraînement cognitif garde notre esprit vif. Entraîner nos capacités cognitives est aussi crucial que prendre soin de notre santé physique. Voici pourquoi stimuler votre mémoire, votre attention, vos compétences en calcul et votre langage est si important :

**Mémoire** : Garder votre mémoire en forme vous permet de vous rappeler des moments précieux et des détails importants de votre vie, renforçant ainsi vos relations et facilitant vos tâches quotidiennes.

**Attention** : Entraîner votre attention vous aide à rester concentré sur le présent, à éviter les erreurs et à profiter pleinement de chaque instant. La vie est pleine de distractions et il devient de plus en plus difficile de rester concentré à mesure que nous vieillissons. Cependant, il est essentiel de former notre attention pour rester présents et alertes. En entraînant notre esprit à rester concentré, nous pouvons profiter davantage de la vie et de toutes ses merveilleuses expériences.

**Calcul** : Pratiquer le calcul maintient votre esprit agile, ce qui est essentiel pour gérer vos finances et prendre des décisions éclairées.

**Langage** : Améliorer vos compétences linguistiques favorise une communication claire et vous permet de partager vos pensées et expériences de manière enrichissante.

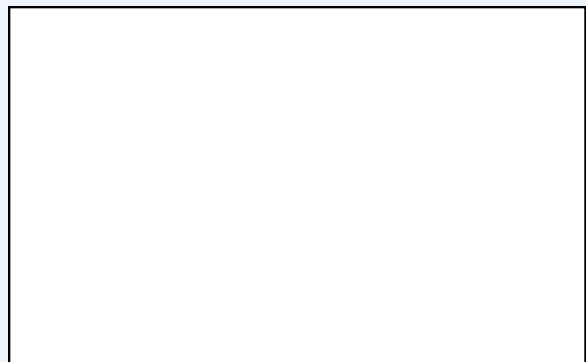
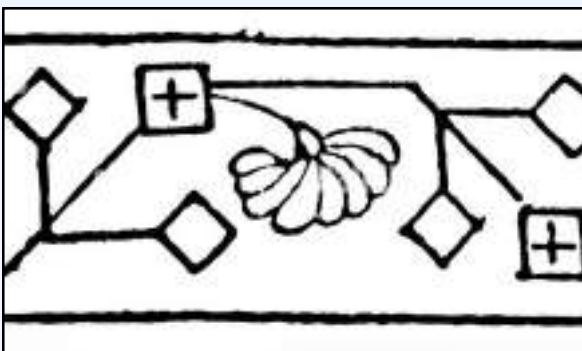
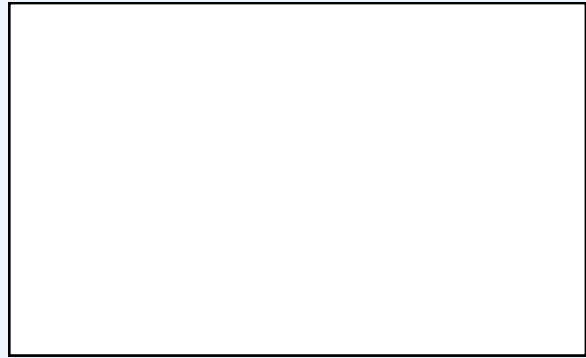
Investir du temps dans l'entraînement de vos capacités cognitives vous garantit une vie épanouissante et indépendante. Alors, prenez part à des jeux de mémoire, restez concentré, calculez mentalement et engagez-vous dans des conversations enrichissantes. Chaque petit effort compte pour maintenir un esprit vif et actif. Vivez pleinement avec des souvenirs riches, une pensée claire et des liens profonds ! Souvenez-vous qu'il n'est jamais trop tard pour commencer, et chaque petit effort compte pour garder votre esprit actif et agile.

Dans les pages suivantes, vous trouverez quelques exercices pour entraîner votre mémoire, votre attention, vos capacités visuelles et linguistiques, qui sont cruciales pour votre bien-être général et votre bonheur. Prenez votre temps, faites de votre mieux et sachez que chaque effort compte pour garder votre esprit vif et alerte. À vous de jouer !

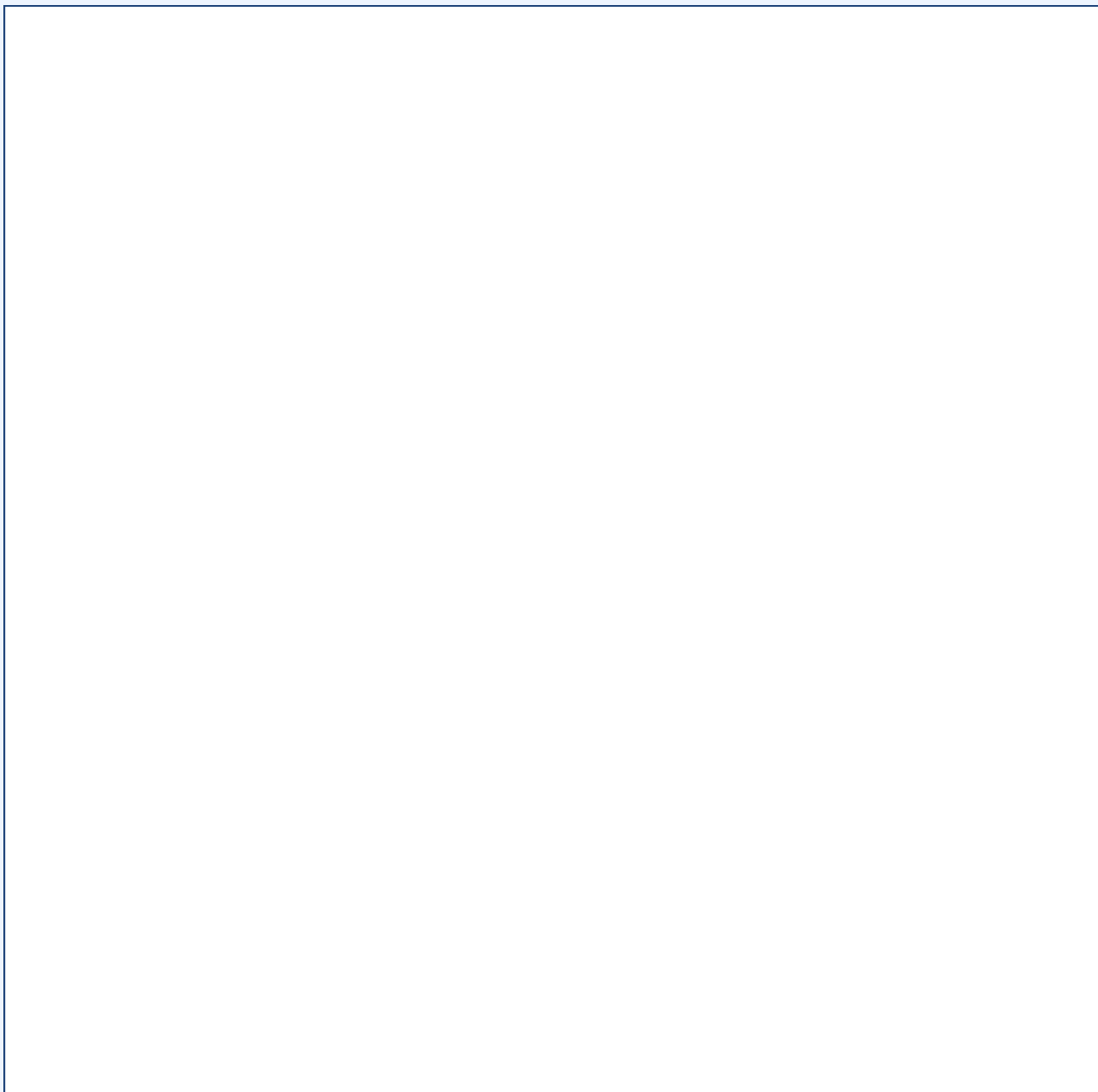
# Des activités créatives

## FAIRE TRAVAILLER NOS CERVEAUX TOUT EN DÉVELOPPANT NOTRE CRÉATIVITÉ!

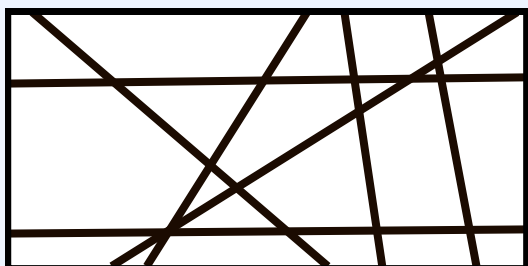
Vous trouverez ci-dessous plusieurs images correspondant à des motifs textiles typiques de différentes cultures. Copiez chaque motif dans la case vide et coloriez les. Devinez à quel pays correspond chacun d'entre eux. Vous trouverez la réponse à la fin du cahier.



Dessinez des lignes droites à l'intérieur d'un carré en allant dans différentes directions, du début à la fin. Laissez les lignes se croiser les unes avec les autres. Ensuite, colorez les espaces créés par ces intersections avec des couleurs différentes. Vous verrez le résultat de votre création une fois que vous aurez terminé. Amusez-vous bien !



DES EXEMPLES :





# EXERÇONS NOTRE MÉMOIRE !

1- Prenez le temps de regarder attentivement la peinture, essayer de vous souvenir de tous les détails. Est-ce que vous la connaissez?

C'est "La chambre à Arles" du peintre Vincent Van Gogh.

2- Pendant que vous regardez la peinture, essayez de décrire à voix haute ce que vous voyez. Cela aidera à mieux enregistrer l'image.

3- Fermez les yeux et imaginez l'image quelques instants en essayant de vous souvenir de tous les détails.

4- Passez maintenant à la page suivante et répondez aux questions.





1. Quelle est la couleur des murs ?.....
2. Combien d'oreillers le lit contient-il ?.....
3. Où se trouve le miroir ?.....
4. Combien de photos sont accrochées ?.....
5. De quel côté de la chambre se trouve le lit ?.....
6. Où peut-on trouver une cruche d'eau ?.....
7. Combien de portes sont visibles dans le tableau ?.....
8. Qu'est-ce qui est accroché à l'arrière du lit ?.....

**Vous pouvez faire cette exercice avec quelqu'un et vous donner des défis**

## EXERÇONS NOTRE MÉMOIRE !

Faire des exercices de mémoire peut nous aider à nous souvenir des noms, des dates et des événements, ce qui rend les tâches quotidiennes plus faciles. Une mémoire bien entraînée nous permet également de rester connectés socialement, car nous nous souvenons de détails importants sur nos proches. Entraîner notre mémoire est amusant et bénéfique.



Vous trouverez deux phrases prononcées par des personnes célèbres.  
Dans l'espace ci-dessous, expliquez ce qu'elles signifient pour vous.

**Vieillir c'est comme escalader une montagne;  
Vous êtes un peu essoufflé, mais la vue est bien meilleure!**

**Ingrid Bergman**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Une vieillesse qui apprend ne vieillit guère,  
tandis que vieillit vite une jeunesse qui n'apprend pas.**

**Jacques Nteka Bokolo**

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1. Quels objets sont dans ces dessins?

2. Dans l'espace ci-dessous, écrivez une courte histoire incluant ces objets



## HISTOIRE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

Pensez à un moment de votre vie (par exemple, quand vous aviez 20 ans) et souvenez-vous des chansons les plus populaires de cette époque : titres des chansons, chanteurs, type de musique et décrivez-le dans l'espace ci-dessous.

Si vous en avez l'occasion, profitez de cette musique pendant un moment.

A large white rectangular area with horizontal dotted lines for writing, intended for the user to describe their memories and favorite songs from their 20s.



# CONSEILS POUR VIEILLIR EN BONNE SANTÉ



## Prenez soin de votre corps :

- Mangez équilibré et suivez le régime recommandé par votre médecin.
- Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée.
- Évitez les aliments transformés et les collations sucrées.
- Appréciez les repas en compagnie de vos amis et de votre famille.



## Restez actif et mobile :

- Faites régulièrement de l'exercice.
- Faites des étirements pour garder votre corps souple.
- Si vous avez des difficultés à vous déplacer, essayez des exercices simples sur chaise.
- Consultez votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercice.



## Priorisez le sommeil et le repos :

- Établissez une heure de coucher régulière.
- Créez une routine apaisante avant de dormir.
- Gardez votre chambre fraîche, sombre et calme.
- Assurez-vous d'avoir un matelas et des oreillers confortables.



### **Stimuler votre cerveau :**

- Faites des activités stimulantes pour votre esprit comme des puzzles ou la lecture.
- Apprenez de nouvelles choses ou adoptez un passe-temps.
- Restez en contact avec les autres pour garder votre esprit actif.
- Continuez à apprendre et à découvrir de nouvelles choses.



### **Cultivez votre bien-être émotionnel :**

- Pratiquez des techniques de relaxation comme la respiration profonde ou la méditation.
- Faites des activités qui vous apportent de la joie et de la détente.
- Cherchez le soutien de vos amis, voisins, famille ou d'un groupe dans un centre communautaire.
- Adoptez une attitude positive et concentrez-vous sur ce que vous appréciez.



### **Restez socialement connecté :**

- Entretenez vos relations avec vos proches.
- Rejoignez des clubs ou des groupes partageant vos intérêts.
- Faites du bénévolat dans votre communauté.
- Participez à des activités qui donnent un sens à votre vie et vous rendent heureux.
- Restez en contact en ligne via les réseaux sociaux ou les appels vidéo.



# REMERCIEMENTS

Merci de partager avec PAAL ce voyage d'exploration créative. Nous espérons que vous avez passé un bon moment, que vous avez bien aimé les exercices et que vous avez trouvé dans ces pages des idées pour préserver votre bien-être.

Nous vous encourageons à continuer à laisser l'art être présent dans votre vie. Prenez le temps de remplir votre vie de couleurs et de beauté, permettez-vous de trouver du réconfort dans le dessin, la peinture, l'écriture ou toute activité créative qui élève notre bien-être général.

Et rappelez-vous, la véritable essence de l'art ne réside pas dans le produit final, mais dans le processus - le processus d'être pleinement présent, de vous exprimer de manière authentique et d'embrasser la joie qui coule de l'intérieur.

N'oubliez pas que vous n'êtes jamais trop vieux pour manier le pinceau, le stylo ou tout autre outil d'expression créative.

Que votre aventure créative continue !



## Réponses

Page 12 - Ordre des images de haut en bas : Afrique, Chine, Amérique du Nord et Perse.

Page 15 1.bleu, 2. deux, 3. D'un côté de la fenêtre, 4. deux, 5. à droite, 6. sur la table, 7. deux, 8. vêtements

page 17 - feuille d'érable, castor, voile et selle et lampe, valise, fleur de lys, pichet et fleur



**Dans sa mission d'apporter l'art à différentes populations et de promouvoir le dialogue interculturel, PAAL a créé le cahier d'art "Vieillir en Bien-Être" qui vise à fournir un outil aux seniors pour développer leur créativité, éveiller leur curiosité pour l'art et découvrir que l'art est un outil d'exploration et d'expression qui peut être utilisé à n'importe quel âge et qu'il apporte de grands bénéfices pour le bien-être pendant le vieillissement.**

**Nous tenons à remercier nos partenaires qui ont rendu ce projet possible. Nous remercions également les participants d'avoir apporté leur intérêt et leur créativité et d'avoir partagé les résultats de leurs propres processus d'exploration artistique dans ce cahier.**