

Kit de l'Animateur

Comptes rendus pour les familles, registre de présence et journal de progrès, prêts à imprimer. Les diplômes, affiches, cartes et invitations se trouvent dans le dossier des planches.

Comment utiliser ce kit

Votre travail se voit chez la personne. Ce kit sert à ce qu'il se voie aussi ailleurs : sur le panneau d'affichage, auprès des familles et de la direction.

CE QU'IL CONTIENT

- 30 diplômes et distinctions à remettre en séance, avec un espace pour le prénom, la date et la signature.
- 2 affiches hebdomadaires d'activités pour le panneau d'affichage ou le frigo.
- 6 cartes d'anniversaire et 6 invitations à des événements, prêtes à remplir à la main.
- Le compte rendu mensuel pour la famille, avec 60 phrases déjà rédigées à choisir et à recopier.
- Le registre de présence et de participation, et le journal de progrès pour la famille.

COMMENT IMPRIMER

- Diplômes, cartes et invitations : sur papier de 160 à 200 g, en couleur. Une papeterie ou un service de reprographie les imprime pour trois fois rien.
- Grilles et comptes rendus : sur papier ordinaire, en noir et blanc. Imprimez-en un par personne et par mois.
- Tout est au format A4. Pour les cartes, pliez la feuille en deux.



Les données de chaque personne sont confidentielles

Rangez les comptes rendus et les registres dans un classeur fermé. Avant d'afficher des photos ou des prénoms sur le panneau, demandez l'autorisation à la personne ou à sa famille.

Quand utiliser chaque support

Un calendrier simple pour que la reconnaissance arrive souvent, et pas seulement en fin d'année.

Support	Quand	Conseil
Affiche de la semaine	Chaque lundi	Affichez-la à hauteur des yeux d'une personne assise et écrivez en gros caractères.
Diplôme de la semaine	Le vendredi, en fin de séance	Un par semaine, à tour de rôle : qu'en un mois, chacun en ait reçu un.
Diplômes spéciaux	À la fin d'un programme	Par exemple, les 12 semaines du Programme Pied Ferme ou un mois de présence sans aucune absence.
Carte d'anniversaire	Le jour de l'anniversaire	Faites-la signer par tout le groupe avant de la remettre.
Invitation	Une semaine avant l'événement	Une pour la personne et une autre pour sa famille.
Compte rendu aux familles	Une fois par mois	Choisissez 3 ou 4 phrases et ajoutez un exemple concret du mois.
Registre de présence	À chaque séance	Notez aussi la façon de participer : cela vous servira pour le compte rendu.
Journal de progrès	Reste à la maison	La famille y note ce qui se fait entre deux séances.

TROIS RÈGLES POUR BIEN VALORISER

- Valorisez l'effort, pas seulement le résultat : « n'a manqué aucune semaine » compte autant que « marche plus loin ».
- Citez quelque chose de concret. « Bravo » s'oublie ; « aujourd'hui, vous avez quitté la chaise sans vous appuyer » reste en mémoire.
- Remettez le diplôme devant le groupe, sous les applaudissements. C'est un moment, pas un simple papier.

Compte rendu mensuel pour la famille

Une feuille par personne et par mois. Cochez où en est la personne dans chaque domaine et recopiez 3 ou 4 phrases des pages suivantes.

Nom	Mois	Professionnel

Domaine	Très bien	Bien	Variable	Besoin de soutien
Mobilité et force				
Moral et bien-être				
Mémoire et attention				
Participation et lien social				

Présence du mois	Activité préférée

Les réussites du mois (phrases de la banque + un exemple concret)

Pour accompagner à la maison

Signature du professionnel	Date

Banque de phrases : mobilité et force

Remplacez [prénom] et recopiez la phrase telle quelle. Toutes sont formulées de façon positive, y compris celles qui demandent du soutien.

QUAND ÇA PROGRESSE

- › Ce mois-ci, [prénom] se lève de la chaise avec plus d'assurance et en s'aidant moins des mains.
- › [prénom] fait des pas plus longs et plus sûrs pendant les activités.
- › [prénom] réalise désormais plusieurs exercices de jambes au niveau avec appui, et non plus assis.
- › [prénom] tient l'équilibre plus longtemps qu'en début de mois.
- › [prénom] suit les séances en entier, sans avoir besoin de longues pauses.
- › Les épaules ont gagné en mobilité : [prénom] lève maintenant les bras au-dessus de la tête.
- › La force des mains s'améliore : [prénom] ouvre et ferme les pinces à linge sans aide.
- › À l'exercice « s'asseoir et se lever », [prénom] enchaîne désormais 8 répétitions au lieu de 5.

QUAND C'EST STABLE

- › [prénom] a maintenu son niveau de mobilité tout au long du mois, ce qui, à cet âge, est une vraie réussite.
- › [prénom] fait les exercices avec une bonne technique, à son propre rythme.
- › [prénom] participe avec régularité à tous les exercices assis.

QUAND UN SOUTIEN EST UTILE

- › Certains jours, la fatigue était là ; nous avons adapté les exercices au niveau assis.
- › Nous travaillons l'équilibre toujours près d'un appui, pour que la confiance s'installe.
- › Les matins sont plus difficiles : si possible, une petite marche à la maison avant de venir aide beaucoup.
- › Nous vous suggérons d'en parler à son médecin, au sujet de la gêne au genou qui nous a été signalée.

Banque de phrases : moral et bien-être

Le moral, c'est la première chose que la famille remarque. Racontez ce que vous avez vu, pas ce que vous supposez.

QUAND ÇA PROGRESSE

- › [prénom] arrive aux séances de bonne humeur et salue tout le groupe.
- › [prénom] a plus d'entrain et engage davantage la conversation que le mois dernier.
- › [prénom] rit facilement pendant les activités de groupe.
- › [prénom] propose des idées et demande à refaire ses activités préférées.
- › Avec fierté, [prénom] nous a raconté ses nouvelles réussites en autonomie à la maison.
- › [prénom] repart de la séance avec plus de sérénité qu'à l'arrivée.

QUAND C'EST STABLE

- › [prénom] garde un moral stable et une humeur tranquille pendant les activités.
- › [prénom] apprécie tout particulièrement les moments en musique.
- › [prénom] préfère les activités calmes et les fait avec plaisir.

QUAND UN SOUTIEN EST UTILE

- › Certains jours, [prénom] parlait moins que d'habitude ; nous lui avons confié des tâches simples pour lui garder toute sa place dans le groupe.
- › Se lancer demande un effort, mais une fois dans l'activité, [prénom] participe jusqu'au bout.
- › La famille manque à [prénom] : une visite ou un appel avant la séance lui fait beaucoup de bien.
- › Quand un exercice ne réussit pas, la frustration arrive vite ; nous passons au niveau le plus facile pour finir sur une note positive.
- › Si vous remarquez des changements d'humeur à la maison, il est conseillé d'en parler à son médecin.
- › Une activité motivante en semaine lui ferait du bien : une petite sortie ou un coup de fil.

Banque de phrases : mémoire et attention

Nommez l'activité précise : la famille pourra la refaire à la maison.

QUAND ÇA PROGRESSE

- › [prénom] a résolu sans aide les planches de mémoire du niveau intermédiaire.
- › [prénom] se souvient des prénoms des autres membres du groupe et des professionnels.
- › [prénom] suit des consignes en deux ou trois étapes sans qu'on ait à les répéter.
- › [prénom] complète les proverbes de mémoire et adore répondre avant tout le monde.
- › [prénom] garde sa concentration pendant toute l'activité, environ 15 minutes d'affilée.
- › Avec la Malle aux Souvenirs, [prénom] a retrouvé et raconté en détail des souvenirs de jeunesse.

QUAND C'EST STABLE

- › [prénom] maintient son attention sur des activités courtes et les mène à terme.
- › [prénom] résout les planches du niveau facile à un bon rythme.
- › [prénom] participe avec plaisir aux jeux de mots.

QUAND UN SOUTIEN EST UTILE

- › [prénom] a besoin qu'on répète la consigne ; nous la donnons une étape à la fois.
- › Le bruit détourne son attention : nous installons [prénom] tout près du professionnel, bien en face.
- › Certains jours, les souvenirs viennent moins facilement ; à la maison, revoir ensemble ce qui s'est fait dans la semaine aide beaucoup.
- › Nous proposons une planche facile par jour à la maison, sans se presser et sans corriger.
- › Si vous remarquez des oublis nouveaux ou de plus en plus fréquents, il est conseillé d'en parler à son médecin.
- › Les activités courtes, avec des pauses entre chacune, fonctionnent mieux.

Banque de phrases : participation et lien social

Être avec les autres fait partie de l'accompagnement. Racontez à la famille avec qui la personne partage ces moments, et comment.

QUAND ÇA PROGRESSE

- › [prénom] a assisté à toutes les séances du mois.
- › [prénom] aide les nouveaux participants et leur explique les exercices.
- › [prénom] a osé se joindre aux activités de groupe, ce qui n'était pas le cas au début.
- › Une belle amitié est née avec une autre personne du groupe, et ces deux-là s'attendent pour commencer.
- › [prénom] a proposé de mener l'échauffement l'une des semaines.
- › [prénom] a participé avec enthousiasme à la fête du mois.

QUAND C'EST STABLE

- › [prénom] vient régulièrement et respecte le rythme du groupe.
- › [prénom] préfère travailler en petits groupes et y participe volontiers.
- › [prénom] écoute avec attention et partage quand on l'y invite.

QUAND UN SOUTIEN EST UTILE

- › [prénom] a manqué quelques séances : s'il y a une raison que nous pouvons régler ensemble, n'hésitez pas à nous en parler.
- › Rejoindre le groupe reste difficile ; nous commençons par des activités à deux.
- › [prénom] préfère observer avant de participer : nous respectons ce rythme et l'invitons sans insister.
- › Cela lui ferait du bien qu'un membre de la famille l'accompagne à l'une des activités ouvertes.
- › Les retards sont fréquents ; un petit rappel la veille peut aider.
- › Nous cherchons l'activité qui motivera le plus [prénom], pour que venir soit un plaisir.

Registre de présence et de participation

Une feuille par mois et par groupe. Dans chaque case : P (présent), A (absent) ou J (absence justifiée). Ajoutez un point en cas de participation enthousiaste.

[illegible]

S1 à S12 correspondent aux séances du mois (jusqu'à 3 par semaine). Notez la date en haut de chaque colonne.

Journal de progrès pour la famille

Il reste à la maison. Notez ce que vous faites entre deux séances et apportez-le une fois par mois : cela nous aide à ajuster le programme.

Nom		Mois		

Jour	Ce que nous avons fait (exercice, planche, promenade)	Minutes	Comment c'était ?	À raconter

Comment c'était ? Notez : très bien, bien, difficile ou refus. En cas de douleur ou de vertige, on s'arrête et on consulte.

Lettre mensuelle aux familles

À envoyer par WhatsApp ou à imprimer une fois par mois. Complétez les espaces, et c'est prêt.

Chères familles,

Voici comment s'est passé le mois de _____ dans le groupe. Nous avons surtout travaillé _____ et l'activité la plus appréciée a été _____.

Ce mois-ci, nous avons fêté _____ et remis des diplômes à _____. Merci de les accompagner !

Le mois prochain, nous travaillerons _____. À la maison, vous pouvez aider _____.

Nous vous attendons le _____ à _____ pour _____.

Bien chaleureusement, _____

TROIS IDÉES POUR « À LA MAISON, VOUS POUVEZ AIDER... »

- ...en faisant ensemble une petite promenade dans le quartier, deux ou trois fois par semaine.
- ...en faisant une planche de mémoire par jour, sans se presser et sans corriger.
- ...en demandant ce qui s'est fait dans le groupe : le raconter fait aussi travailler la mémoire.

Diplômes et récompenses

Imprimez en couleur sur papier de 160 à 200 g. Écrivez le prénom à la main sur la ligne.



Diplôme de Participation

DÉCERNÉ À

pour son envie et sa belle énergie à chaque activité

Date

Signature

ActiSenior





Diplôme d'Assiduité Parfaite

D É C E R N É À

pour n'avoir manqué aucune séance du mois

Date

Signature

ActiSenior





Prix de la Régularité

DÉCERNÉ À

*pour sa présence semaine après semaine,
qu'il pleuve ou qu'il vente*

Date

Signature

➤ ActiSenior ➤





Prix de l'Effort

DÉCERNÉ À

pour donner le meilleur à chaque exercice, même quand c'est dur

Date

ActiSenior



Signature





Diplôme de Fin de Programme

DÉCERNÉ À

pour avoir terminé les 12 semaines du programme d'équilibre

Date

Signature

— ActiSenior —





Prix de la Camaraderie

DÉCERNÉ À

pour être toujours là pour aider et encourager le groupe

Date

Signature

 ActiSenior 





Médaille de l'Équilibre

DÉCERNÉ À

pour ses pas assurés et sa confiance dans chaque mouvement

Date

Signature

❖ ActiSenior ❖





Médaille de la Force

DÉCERNÉ À

pour sa force retrouvée et son assurance pour se lever chaque jour

DATE

SIGNATURE

— ActiSenior —





Prix Étoile de la Danse

DÉCERNÉ À

pour avoir rempli la salle de rythme et de joie

Date

Signature

— ActiSenior —





Prix de la Meilleure Marche

DÉCERNÉ À

pour chaque pas fait avec entrain et à bon rythme

Date

Signature

— ActiSenior —





Médaille de la Chaise Active

DÉCERNÉ À

pour avoir prouvé qu'on bouge aussi sur une chaise

Date


ActiSenior

Signature





Prix du Meilleur Étirement

DÉCERNÉ À

pour sa souplesse et la douceur de ses mouvements

Date


ActiSenior

Signature





Record de Répétitions

DÉCERNÉ À

pour avoir battu son propre record à l'exercice de la semaine

DATE

SIGNATURE

ActiSenior





Prix des Premiers Pas

DÉCERNÉ À

pour le courage de remarcher, pas à pas

Date

Signature

— ActiSenior —





Médaille de la Mémoire

DÉCERNÉ À

pour se souvenir de tout : prénoms, dates et détails

Date

Signature

— ActiSenior —





Prix des Proverbes

DÉCERNÉ À

pour avoir toujours le bon proverbe au bon moment

Date

Signature

____ ActiSenior ____





Prix des Mots Mêlés

DÉCERNÉ À

pour trouver tous les mots avant tout le monde

Date

Signature

— ActiSenior —





Médaille de l'Attention

DÉCERNÉ À

pour sa concentration et son œil pour les détails

Date

Signature

» ActiSenior »





Prix des Plus Beaux Souvenirs

DÉCERNÉ À

pour ses histoires qui ont ému tout le groupe

Date

Signature

— ActiSenior —





Prix de l'Esprit Vif

DÉCERNÉ À

pour relever chaque défi avec astuce et patience

Date

Signature

ActiSenior





Prix de la Bonne Humeur

DÉCERNÉ À

pour nous avoir fait rire, même les jours gris

DATE

SIGNATURE

— ActiSenior —





Prix du Sourire du Mois

DÉCERNÉ À

pour le sourire qui l'accompagne à chaque rencontre

Date

Signature

✧ ActiSenior ✧





Prix de la Voix du Groupe

DÉCERNÉ À

pour avoir mis musique et chansons dans chaque séance

Date

Signature

— ActiSenior —





Prix de la Créativité

DÉCERNÉ À

pour ses idées et ses mains pleines de talent

Date

Signature

— ActiSenior —





Prix de la Main Tendue

DÉCERNÉ À

pour accompagner chaque nouvelle personne qui arrive

Date

Signature

— ActiSenior —





Prix de l'Enthousiasme

DÉCERNÉ À

pour avoir transmis son entrain à tout le groupe

Date

Signature

— ActiSenior —





Diplôme du Mois

DÉCERNÉ À

pour sa place toute particulière dans notre groupe ce mois-ci

Date

Signature

— ActiSenior —





Prix du Dépassement de Soi

DÉCERNÉ À

pour ne jamais abandonner et prouver qu'on peut toujours un peu plus

DATE

SIGNATURE

ActiSenior





Prix de la Ponctualité

DÉCERNÉ À

pour arriver toujours à l'heure, avec tout le nécessaire

Date

Signature

ActiSenior





Diplôme d'Honneur

DÉCERNÉ À

pour tant de moments partagés, avec toute notre gratitude

Date

Signature

— ActiSenior —



Affiches de la semaine

Imprimez en couleur sur papier de 160 à 200 g. Écrivez le prénom à la main sur la ligne.



Les activités de la semaine



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi





Au programme cette semaine



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi



ActiSenior



Cartes d'anniversaire

Imprimez en couleur sur papier de 160 à 200 g. Écrivez le prénom à la main sur la ligne.

A decorative birthday card with a cream-colored background and a thin gold border. The card is adorned with festive elements: two clusters of balloons (dark blue, orange, and beige) tied with orange ribbons, scattered gold stars, and red, orange, and blue confetti. The main text is in a large, dark blue serif font. Below the main text is a small red heart flanked by two gold arcs. The recipient's name is indicated by a line, followed by a message from the group. At the bottom, the ActiSenior logo is centered between two horizontal lines.

Joyeux anniversaire!

Pour _____

Avec toute l'affection du groupe

ActiSenior

Bon anniversaire !



Pour _____

Avec toute l'affection du groupe

— ActiSenior —

Tous nos vœux !



Pour _____

Avec toute l'affection du groupe



Joyeux anniversaire!



Pour _____

Avec toute l'affection du groupe



ActiSenior

Encore de nombreuses années à fêter !



Pour _____

Avec toute l'affection du groupe



— ActiSenior —

Très belle journée!



Pour _____
Avec toute l'affection du groupe

Invitations

Imprimez en couleur sur papier de 160 à 200 g. Écrivez le prénom à la main sur la ligne.

On vous attend à la Fête du Mois !



Jour _____



Heure _____



Lieu _____



ActiSenior



Goûter avec les familles



🍂 Jour _____

🍂 Heure _____

🍂 Lieu _____

🍂 ActiSenior 🍂

Nous fêtons les anniversaires du mois



Jour _____

Heure _____

Lieu _____



Festival des talents



Jour _____



Heure _____



Lieu _____



ActiSenior



Journée portes ouvertes



Jour



Heure



Lieu

ActiSenior



Fête de fin d'année



Jour _____

Heure _____

Lieu _____

— ActiSenior —

