



Activité intergénérationnelle

CAP AAGA 1^{ère} année et les personnes âgées de la résidence
autonomie municipale les Casseaux

BIENVENUE À LA RAM
LES
CASSEAUX



ATELIER ART CULINAIRE THÉRAPIE

Avec Laurence LADRAT

à La Résidence Autonomie
Municipale les Casseaux



Mardis 4 et 18 novembre 2025



OBJECTIFS

- découvrir une résidence pour personnes âgées
- rencontrer des personnes âgées et partager un moment convivial pour créer une relation
- échanger avec des professionnels
- mener une réflexion sur sa posture professionnelle
- se préparer à la première PFMP



CAP
AAGA
1ère année
2025-2026



Merci à Natacha Lissajoux, animatrice à la RAM des
Casseaux pour son accueil et son partage.

Polaris
FORMATION





Le corps en action : Mimer les gestes en cuisine





Le corps en action : Mimer les gestes en cuisine



Partageons un moment de création
Art culinaire thérapie



Partageons un moment de création

Art culinaire thérapie



Ce que nous avons appris et que nous voulons retenir

1

Vouvoiement

Je dois vouvoyer la personne âgée même si je crée une relation avec elle.



2

Manière de communiquer

Importance d'articuler, de parler fort mais sans crier et de se mettre face à la personne.



3

Laisser faire

Ne pas faire à la place de la personne âgée, lui laisser faire l'activité et prendre son temps afin de maintenir l'autonomie.



4

Regard bienveillant

Valoriser l'activité réalisée car la personne âgée a la crainte d'échouer, il faut lui donner confiance pour l'estime de soi.



Ce que nous avons appris et que nous voulons retenir

1

Communication

Des personnes âgées ont des difficultés pour prononcer : prendre le temps de les écouter et d'autres n'entendent pas bien, il faut parler doucement et face à la personne.

2

Perte de sensibilité

Certaines personnes âgées ont une perte de sensibilité dans les doigts donc le toucher est altéré : le prendre en compte pour accompagner la personnes

3


Tremblements

Des personnes âgées tremblent ce qui entraîne des difficultés pour réaliser des activités : laisser le temps de faire et aider si besoin.


4

Difficultés pour se déplacer

Des personnes âgées ont des difficultés pour marcher, il faut sécuriser l'environnement et accompagner si besoin.



Nous prenons conscience que les personnes âgées sont toutes différentes.



Avoir des idées ensemble, on travaille plus vite à 2, c'est inspirant car on s'inspire les uns des autres.

Des personnes âgées ont une baisse d'estime de soi, il est important de leur redonner confiance en valorisant ce qu'elles font.

Les ressentis des élèves



On a ressenti du bien-être, du bonheur, ça nous a rendus heureux de voir les personnes âgées avec un sourire.

Un bon ressenti mais nous nous sentons en difficulté avec le contact physique avec la personne âgée.

Nous nous sentons rassurer pour partir en stage, cela nous a donné envie d'accompagner les personnes âgées.

Cela nous a permis de comprendre la relation d'aide et notamment comment aider une personne âgée pendant une activité : être à l'écoute, proposer sans imposer, faire avec la personne.

De l'amitié

De la compagnie
excellente

un bon moment, du
plaisir, de la joie.

Permet de se rappeler sa
jeunesse et ce moment
de partage a été convivial.

Les ressentis des personnes âgées



Les jeunes ont apporté de
la jeunesse pour nous
empêcher de vieillir.

Ils nous ont
apporté des
idées, de la
gaîté.

On ne se sent
pas oublié.



Un atelier de cuisine intergénérationnel à la résidence seniors des Casseaux à Limoges

▶ Écouter (2 min)



Résidents et étudiantes ont participé à un atelier de cuisine thérapie © Radio France - Clara Vincent



Favoriser l'échange entre générations grâce à la cuisine : c'était tout l'objectif d'un atelier d'art culinaire thérapie organisé début novembre à la résidence seniors des Casseaux de Limoges. Il a réuni résidents et étudiantes du CAP Accompagnement au Grand Age du lycée Polaris.



<https://www.francebleu.fr/emissions/l-info-d-ici-ici-limousin/un-atelier-de-cuisine-intergenerationnel-a-la-residence-seniors-des-casseaux-a-limoges-7687330>

Le temps d'une matinée, la résidence seniors des Casseaux a reçu la visite de cinq étudiantes du CAP AGA (Accompagnement au Grand Age) du lycée Polaris. Réparties chacune en binôme avec un résident, elles ont participé à un atelier d'art culinaire thérapie. Le but : **favoriser l'échange entre générations autour de la cuisine**. "C'est la première fois qu'on organise l'activité avec des jeunes", explique Laurence Ladrat, praticienne cuisine thérapie. Une pratique qui vise à développer les sens et qui stimule la créativité.

Chaque duo avait à sa disposition différents aliments (fruits, légumes, herbes) avec lesquels ils devaient créer une assiette sur le thème de l'hiver. "L'idée c'est qu'ils s'inspirent de tout ce qu'il y a sur la table, des odeurs, des formes, des couleurs pour créer ce qui leur fait plaisir." Et **tous les binômes ont plutôt bien fonctionné** se réjouit Laurence : "Ils se sont vraiment nourris les uns les autres. Les jeunes ont découvert leur futur métier d'accompagnement des personnes âgées, et ça a permis aux résidents de revaloriser leur estime de soi, de se sentir utiles."

Briser les préjugés

Un atelier qui fut aussi l'occasion de briser les préjugés. "Il s'agissait de **casser l'image de la personne âgée qui est en grande difficulté** et qui ne peut pas faire d'activité", souligne Hélène Lacroix-Barseyni, enseignante au lycée Polaris. C'est ce dont s'est rendue compte Louise, étudiante du CAP AGA : "Au début j'étais stressée, j'avais peur de faire des bêtises et d'être jugée, mais au final c'était tout l'inverse."

Ce type d'activité en lien avec l'extérieur, la résidence des Casseaux s'y emploie quotidiennement "pour **éviter l'isolement de nos aînés**", précise Natacha Lissajoux animatrice à la résidence. "Avant, les autres établissements alentours appréhendaient un peu plus de venir chez nous, mais maintenant ils savent que la porte est ouverte !"