

LA GAZETTE

DE



La boîte à outils
d'animations cognitives

LES

ATELIERS

MÉMOIRE



Les ateliers mémoire stimulent les capacités cognitives, renforcent l'estime de soi et favorisent le lien social chez les personnes âgées.

Voyons ensemble quels ateliers proposer pour stimuler la mémoire.

AU PROGRAMME :

- 1- Bienfaits des ateliers mémoire**
- 2- Idées d'ateliers mémoire**
- 4- les ateliers de la boîte à outils**
- 10- Les packs de La Boîte à outils**

BIENFAITS DES ATELIERS MÉMOIRE

Ralentir le déclin naturel : le vieillissement entraîne une baisse progressive des capacités cognitives. Les ateliers mémoire permettent de stimuler les zones du cerveau impliquées dans la mémoire, le langage, l'attention et le raisonnement.

Maintenir l'autonomie : une mémoire active aide à conserver des repères, à suivre une routine, à se souvenir des consignes — autant d'éléments essentiels pour rester autonome dans les gestes du quotidien.²

Valoriser les capacités : réussir un jeu de mémoire ou se souvenir d'un événement donne un sentiment de compétence et de fierté.

Créer des échanges : les ateliers mémoire sont souvent collectifs, ce qui encourage les interactions, les discussions, les rires.

Rompre l'isolement : ils offrent un cadre chaleureux et stimulant pour tisser des liens avec les autres résidents et les animateurs.

Moments de joie : se remémorer une chanson, une recette ou une anecdote peut déclencher des émotions positives.

Réduire le stress : les activités cognitives bien menées peuvent apaiser les angoisses liées à la perte de repères ou à la solitude.

Détection précoce des troubles : les ateliers permettent d'observer les évolutions cognitives et d'adapter l'accompagnement.

IDÉES D'ATELIERS

MÉMOIRE

Activités de stimulation cognitive

Jeux de mémoire : memory, objets à mémoriser puis cacher.

Quiz thématiques : culture générale, musique, cinéma, histoire, géographie.

Mots croisés et mots fléchés : adaptés au niveau des participants.

Séries logiques et devinettes : suites de chiffres, énigmes simples.

Jeux de lettres : anagrammes, mots à former à partir d'un mot donné, Petit bac ...

Reconnaissance sensorielle : toucher, odorat, goût (deviner des objets ou aliments).

Activités créatives et expressives

Écriture collective : créer une histoire ensemble, écrire des souvenirs.

Ateliers artistiques : peinture, collage, mandalas, modelage.

Chansons et musique : chanter des airs connus, deviner des chansons, karaoké.

Théâtre ou jeux de rôle : improvisations simples, saynètes humoristiques.

IDÉES D'ATELIERS

MÉMOIRE

Activités autour des souvenirs

Albums photos : commenter des photos anciennes, raconter des anecdotes.

Objets du passé : manipuler et discuter d'objets anciens (fer à repasser, téléphone à cadran...).

Ligne du temps personnelle : retracer les grandes étapes de la vie.

Boîte à souvenirs : chacun apporte un objet significatif et en parle.

Activités ludiques et interactives

Jeux de société adaptés : dominos, loto, jeu des 7 familles revisité.

Ateliers numériques : tablettes avec applications de stimulation cognitive.

Activités sociales et collaboratives

Groupe de discussion : sur des thèmes choisis (saisons, traditions, voyages...).

Ateliers sensoriels : dégustation, parfums, textures à explorer ensemble.

LES ATELIERS DE LA BOITE À OUTILS

La plupart des supports de La Boîte à outils
permettent de stimuler la mémoire.

Voici les catégories dans lesquelles vous les trouverez :

JEUX DE MOTS

Ces diaporamas proposent différents exercices autour des
mots. Vous y trouverez des exercices en lien avec les
définitions, les proverbes, la reconstitution de mots ...



Des ablutions

De plates excuses

Une toilette, le fait de se laver

De bruyantes manifestations de joie



LES ATELIERS DE LA BOITE À OUTILS

REMUE MENINGE

Cet outil peut servir de support pour animer des ateliers mémoire. Les différents exercices proposés demandent aux participants un effort de concentration et de réflexion qui entraîne une stimulation des fonctions cognitives dans une ambiance de divertissement.



Quel objet a disparu?



E T A P H
L N E

Un animal



LES ATELIERS DE LA BOITE À OUTILS

REMUE MENINGE

Cet outil peut servir de support pour animer des ateliers mémoire. Les différents exercices proposés demandent aux participants un effort de concentration et de réflexion qui entraîne une stimulation des fonctions cognitives dans une ambiance de divertissement.



Quel objet a disparu?



E T A P H
L N E

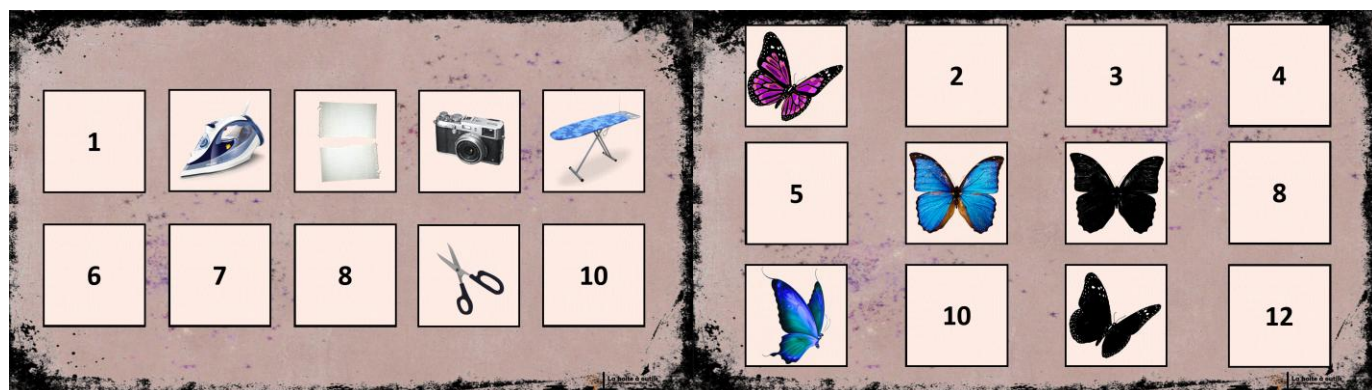
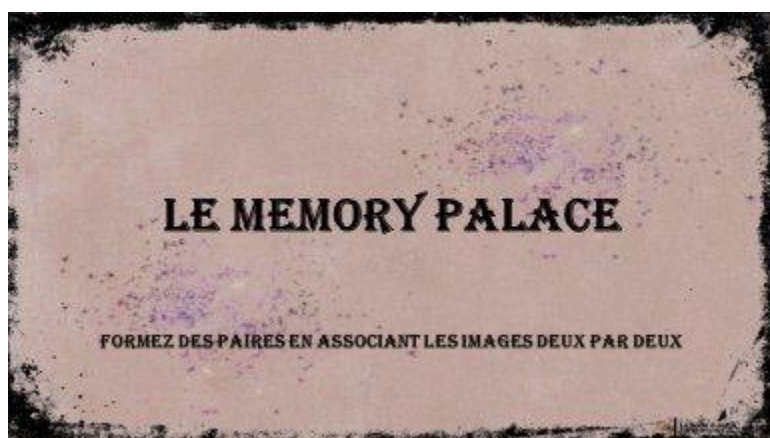
Un animal

LES ATELIERS DE LA BOITE À OUTILS

LE MEMORY PALACE

Cet atelier est un ensemble de jeu du memory
avec différentes variantes.

Cet outil permet en plus d'un renforcement de la mémoire
un travail sur les catégorisations.



LES ATELIERS DE LA BOITE À OUTILS

DU SON A L'IMAGE

Cet atelier est un exercice de reconnaissance
des sons du quotidien.

Décliné sous différents thèmes,
il permet au résident de travailler l'attention,
la mémoire auditive et le manque de mots.



LES ATELIERS DE LA BOITE À OUTILS

COGITATIONS

Cette catégorie rassemble un ensemble d'ateliers dédiés aux personnes sans troubles cognitifs et possédant un bon niveau intellectuel. Chaque atelier propose une série d'exercice de culture générale, d'observation, des jeux de mots et bien d'autres permettant aux personnes de travailler leurs acquis ou d'apprendre de nouvelles choses. Idéal pour les personnes vivant en Résidence seniors.



Retrouvez cette citation de Napoléon Bonaparte

PEUT VEUT ON PEUT

 QUAND ON QUAND

ON DOIT ON

Réponse

Regardez très attentivement cette image :

LES PACKS DE LA BOITE À OUTILS

**Dans un souci de rendre mon travail accessible,
j'ai regroupé plusieurs ateliers par pack
qui ramène le prix de chaque support à 4 euros.
Si vous avez besoin de plusieurs outils de la même catégorie
pensez à consulter mes propositions de packs !**



**J'ai dans mes fichiers un livret de
jeux de mémoire
soutenu par France Alzheimer..
Je me propose de vous le
partager par mail
sur simple demande à
contact@laboiteaoutils.org**

Je vous souhaite de passer une bonne semaine !

Sandrine, de La Boite à outils d'animations cognitives

**Vous recevez cette newsletter car vous êtes abonné sur le site de La Boite à outils.
Pour vous désinscrire, rendez-vous dans votre espace client.**