STIMULATION COGNITIVE

# Fiche mémoire

*Des ateliers courts et réguliers, pour stimuler la mémoire en douceur.*

## Jeux d'association

- Jeu de type Memory, avec des visuels adaptés (objets, animaux, visages connus).
- Associer un son à une image, ou un objet à son utilité.

## Réminiscence

- Ateliers à partir de photos ou d'objets anciens apportés par les résidents ou les familles.
- Évoquer un métier, un lieu, une fête à partir d'une image déclencheur.

## Chant et musique

- Chansons d'époque, souvent très efficaces pour réactiver des souvenirs.
- Compléter les paroles d'une chanson connue, en groupe.

## Exercices de langage

- Mots croisés ou mots mêlés simplifiés, en grand format.
- Exercices de catégorisation : nommer des fruits, des villes, des métiers...
- Compléter des proverbes ou des expressions populaires.

## Pour bien animer un atelier mémoire

- Privilégier des séances courtes (20 à 30 minutes) mais régulières.
- Ne jamais mettre en situation d'échec : valoriser chaque tentative.
- Varier les supports (visuel, auditif, tactile) selon les capacités du groupe.