

## EURÊKA, LA MÉMOIRE EN MOUVEMENT

### PRÉVENIR LA PERTE DE MÉMOIRE

L'origine du projet est liée aux échanges avec les seniors lors de différents ateliers indiquant régulièrement "leur perte de mémoire" (souvent à court terme) et le besoin ressenti chez certains de "stimuler leur mémoire pour ne pas la perdre". Face à la perte ou à la diminution des sens, les personnes âgées peuvent très vite ressentir un sentiment d'isolement. Le CCAS propose donc aux seniors de la commune des ateliers autour de la mémoire afin de stimuler leurs fonctions cognitives et de leur permettre de conserver toutes leurs capacités. Ces ateliers sont proposés sous forme de jeux/ d'exercices cognitifs afin de stimuler la mémoire. Ils se déroulent chaque semaine. Même si la mémoire a tendance à décliner avec l'âge, cette activité permet de prévenir la perte d'autonomie et a un effet protecteur sur la personne âgée. Cet atelier est basé sur une démarche de sollicitations sensorielles afin d'offrir des conditions propices à "réactiver" la mémoire ancienne.

### FONCTIONNEMENT DES ATELIERS

L'atelier suit un déroulement chronologique, commençant par une séance initiale d'essai et d'évaluation individuelle de chaque participant qui permet d'estimer le niveau global du groupe. Cette séance permet aussi de recueillir les attentes des seniors. Cette première partie d'évaluation permet d'ajuster l'encadrement et l'accompagnement des séances en fonction des profils de chacun. Le contenu de l'atelier comprend des jeux amusants et stimulants qui procurent aux seniors un moment sympathique d'échanges et de discussions, favorisant ainsi les interactions sociales. L'atelier mémoire s'inscrit dans une démarche positive, bienveillante et constitue un outil thérapeutique efficace en réponse aux enjeux cognitifs posés par le vieillissement cérébral. Il participe également à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées. L'animatrice Senior en charge de l'activité élabore des fiches "ateliers mémoires" afin de proposer à chaque séances des exercices/jeux diversifiés.



Longueau (80)

Ville Amie des Aînés depuis 2023

### OBJECTIFS :

- Prévenir la perte d'autonomie et favoriser le maintien à domicile
- Faciliter la communication, la relation et les interactions sociales
- Solliciter les fonctions sensorielles
- Favoriser la confiance et l'estime de soi

### PRATIQUE :

- Mise en place d'ateliers de 6 séances, 10 personnes par séance
- Première séance d'essai avec évaluation individuelle
- Jeux stimulants pendant les ateliers pour créer de l'échange entre les participants
- Evaluation collective et individuelle à la fin de chaque séance

### UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Les ateliers comportent une partie d'informations et d'échanges qui prennent la forme d'un groupe de parole, d'expériences partagées autour de réalisations collectives et une partie d'exercices et de jeux ludiques (multisensoriel, jeu de coopération, de concentration, de logique...). Ils permettent aux seniors d'entretenir et de stimuler leur mémoire en s'amusant en groupe et ainsi favoriser les interactions sociales. L'accompagnement dans les ateliers se fait en fonction du profil de chaque participant et de leurs attentes. Pour engager la communication en début de séance, l'animateur senior utilise des captures visuelles pour faciliter la compréhension de tous, engager la communication verbale et pour interpeller chacun en fonction de son vécu et des problématiques qu'il peut rencontrer par rapport à cette mémoire déclinante...

### UNE DOUBLE ÉVALUATION

Après chaque séance, une évaluation collective et individuelle à lieu. L'évaluation collective se fait par rapport au nombre de participants aux ateliers, à la cohésion de groupe au fur et à mesure des rencontres, à l'expression de chacun dans le groupe, à la bonne perception des consignes lors du déroulement des jeux. L'évaluation individuelle se base quant à elle sur une fiche de suivi individuel, mise en place pour chaque participant permettant ainsi d'évaluer les progrès de chacun.



**ATELIERS**  
**EURÊKA**

*l'absence est une ride du  
souvenir. C'est la douceur d'une  
caresse, un petit poème oublié  
sur la table*

### APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Longueau, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)