

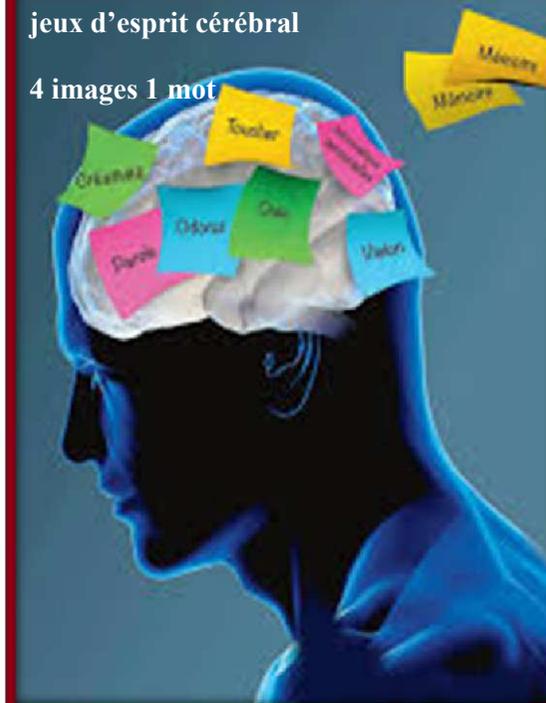


H.I.A. Legouest

STIMULATIONS COGNITIVES AU QUOTIDIEN

jeux d'esprit cérébral

4 images 1 mot



Idées d'activités / de jeux

Réflexion

Sudoku
Mots fléchés
Mots mêlés
Puzzles
Anagrammes...

Jeux de société

Petit bac
Scrabble
Jeux de cartes...

Jeux télévisés

N'oubliez pas les paroles
Questions pour un champion

Mémorisation

Mémory
Mémorisation de prénoms
Arbre généalogique
Livre autobiographique...

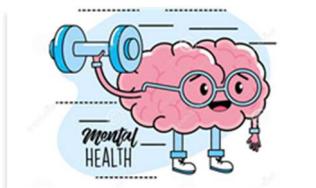
Des chiffres et des lettres...

Lecture plaisir

Journaux, revues...
Livres : témoignages, romans, BD ...

Applications sur tablette

Jardin des mots Jeux d'esprit cérébral
Top 7 4 images 1 mot



Conseils, à moduler

selon les capacités et les intérêts de chacun :

- Participer aux activités de la vie quotidienne.

Courses, cuisine, bricolage, jardinage, etc

Diversifier les activités.

Lecture, couture, tricot, informatique, dessin, travail manuel, chant, musique, danse, etc.

- Changer les habitudes : adaptation et nouveaux apprentissages.

Nouvelles recettes, nouvelles plantations, nouvelles réalisations, etc...



H.I.A. Legouest

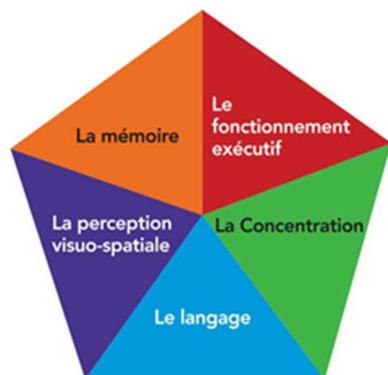
Téléphone : 03.87.56.46.46

Télécopie : 03.87.74.69.95

Information des Usagers n° 35

- **Création** : Mai 2021 / C.Borner, orthophoniste et P. Aubry, stagiaire orthophoniste (MPR)
- **Validation** : 06.2021 / CDU
- **Date de validité** : 06.2023

L'intérêt de la stimulation cognitive



La stimulation quotidienne de la mémoire et des fonctions cognitives et exécutives* permet de **ralentir le déclin mnésique**, de faire progresser les capacités de **concentration** et d'**adaptation**.

Elle contribuera à avoir une **meilleure estime de soi, de ses capacités**, tout en **diminuant le sentiment d'exclusion**.

(*capacités permettant de gérer une situation **nouvelle** : raisonnement, planification, flexibilité, inhibition, attention divisée ...).

Mobiliser sa mémoire au quotidien

S'orienter

• **temporellement et spatialement**

Calendrier à détacher tous les jours, se repérer sur un plan, etc.

S'organiser

• **planifier la semaine**

Agenda, planning, listes de courses, etc.

Vie Sociale

• **s'informer et échanger**

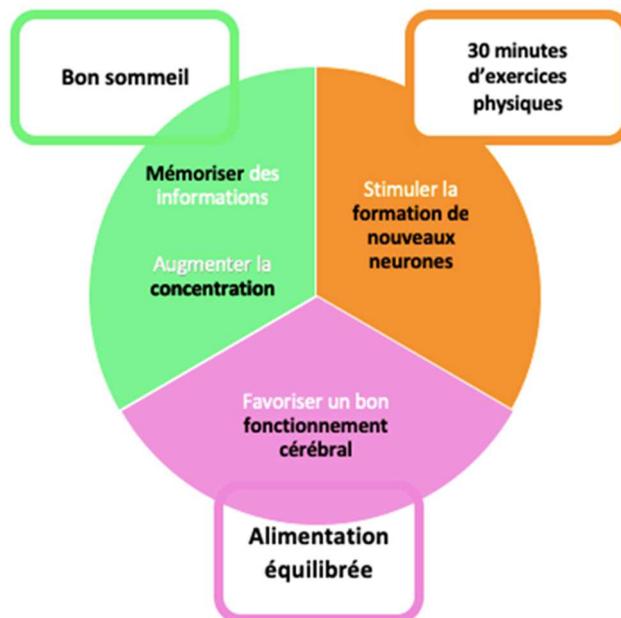
Télévision, journal, voir du monde, mail, lettre, etc.

Stratégies

• **mise en place de moyens mnémotechniques**

Retenir un prénom à l'aide d'une caractéristique physique de la personne, associer une émotion à un événement, etc.

Les bons gestes à adopter



- Toujours être attentif
- Ne pas hésiter à faire répéter
- Entretenir sa vue

Pour aller plus loin :



L'ouïe et la vue jouent un rôle important dans votre mémorisation !!

* vivement recommandé, à adapter en fonction des capacités de chacun.