

**Vous  
souhaitez  
pratiquer  
un jeu ?**



## Jeux de cartes



Quelques idées de jeux de cartes :  
Belote, Rami, Bataille, etc.



## Dominos



## Puzzles





## L'idée Agoralude



Pour que les jeux de cartes soient accessibles au plus grand nombre, y compris aux personnes rencontrant des difficultés de vue ou de préhension, utilisez :

- des cartes à grands index, plus faciles à identifier,
- des supports de cartes pour une manipulation plus aisée.



**Agoralude**

Les jeux adaptés aux personnes âgées

# Jeux



Le jeu est un moyen simple d'installer une relation dans un cadre défini dans le temps et l'espace.

C'est aussi un excellent outil pour :

- créer un lien social favorisant les moments de plaisir et d'échanges,
- participer au maintien des compétences et des acquis en stimulant les habiletés cognitives.

## Agoralude

Les jeux adaptés aux personnes âgées

## PUZZLES



## L'idée Agoralude



Certains puzzles ont des pièces de grande taille pour répondre aux problèmes de préhension.

Et on peut faire le puzzle directement dans sa boîte, qui sert aussi de cadre, avec le modèle juste sous les yeux.



Puzzle Les nénuphars, réf. A0408

**Agoralude**

Les jeux adaptés aux personnes âgées

## DOMINOS



## L'idée Agoralude



Vous pouvez aussi essayer deux variantes intéressantes des Dominos.

Le Triominos



Le Qwirkle



**Agoralude**

Les jeux adaptés aux personnes âgées

Jeux



## Jeux de dés



Quelques idées de jeux de dés à 2 : Yams, 421, etc.



Jeux



## Jeux de réflexion



Quelques idées : Mots fléchés, jeux de mémoire, ou encore jeux cognitifs sur la tablette, etc.



Jeux



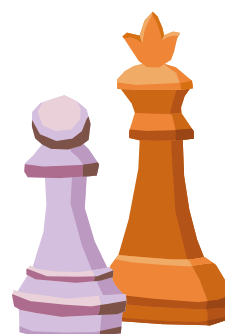
## Jeux vidéos



Quelques idées : Réalité virtuelle, jeux vidéo, ou jeux tablette, etc.



Jeux



## Jeux de société



Quelques idées : Jeu de l'oie, petits chevaux, échecs, jeu de dames, etc.



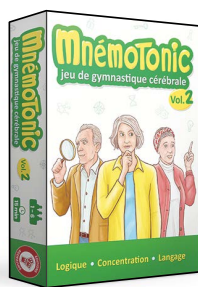
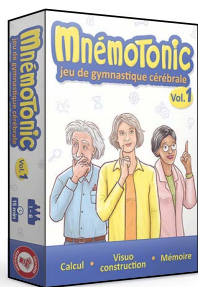


## Mnémotonic



Le Mnémotonic est un jeu de gymnastique cérébrale pour se muscler les méninges dans différents domaines : Mémoire, Logique, Langage...

On peut tourner et retourner la carte autant de fois qu'on le souhaite avant de répondre, cette mécanique évite la mise en échec.



**Agoralude**  
Les jeux adaptés aux personnes âgées



## Un tour au Yam's



Lancez les cinq dés pour un premier essai.



S'arrêter et prendre le Breton ? Relancer deux 3 pour tenter la Suite ? Relancer le 2 et le 4 pour tenter le Yam's ? À vous de choisir, il vous reste deux lancers.



Relancez deux dés. Yam's ! À vous le bonus



Retrouvez la règle du Yam's

**Agoralude**  
Les jeux adaptés aux personnes âgées



## Les immanquables



Faites votre choix parmi trois classiques particulièrement appréciés :



Le UNO, réf. C4024



Jeu de petits chevaux  
réf. C0014



Jeu de l'Oie  
réf. C0021

**Agoralude**  
Les jeux adaptés aux personnes âgées



## C'était quand déjà ?



Retrouvez les dates de sortie en France, de ces célèbres jeux vidéos.

Pac-Man •	• 1978
Space Invaders •	• 1999
Super Mario Bros •	• 1972
Pong •	• 1980
Pokémon •	• 1987

Pac-Man 1980, Space Invaders 1978, Super Mario Bros 1987, Pong 1972, Pokémon 1999.

**Agoralude**  
Les jeux adaptés aux personnes âgées

# Vous souhaitez pratiquer des loisirs créatifs ?



## Activités artistiques



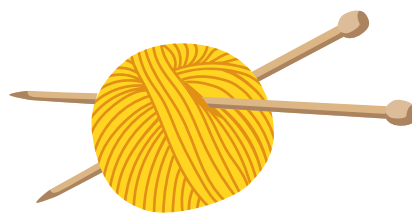
Quelques idées : Dessin, peinture, origami, etc.



## Cuisine



Préparez ensemble le repas du midi, ou le goûter : crêpes, gâteaux, etc.



## Tricot



Apprenez ou réalisez une activité manuelle (tricot, couture, crochet ou broderie).







## L'idée Agoralude



La peinture par numéro s'adresse aux plus pointilleux.

L'Aquapaint permet à ceux qui rencontrent des difficultés de réalisation, de toujours aboutir à un beau résultat coloré.



Aquapaint Les oiseaux  
réf. K0403



Découvrez  
d'autres  
Aquapaint

**Agoralude**  
Les jeux adaptés aux personnes âgées

## Loisirs créatifs

Les loisirs créatifs sont source de nombreux bienfaits.

- Ils stimulent les fonctions cognitives et améliorent la concentration ainsi que la coordination œil-main.
- Ils sont facteurs d'apaisement et de détente, et contribuent à diminuer les tensions physiques et mentales.
- Ils permettent l'expression des émotions et améliorent le bien-être émotionnel.

Pratiquez les loisirs créatifs sans objectif de performance ; le plaisir est le secret de la réussite.

**Agoralude**

Les jeux adaptés aux personnes âgées

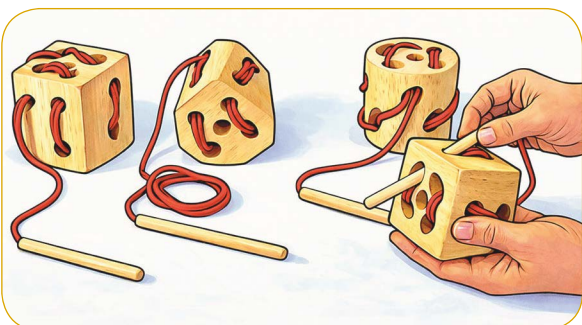
## TRICOT



### Motricité fine



Pour mobiliser la dextérité et la coordination œil-main, avant de se lancer dans une activité de tricot ou de couture, on peut s'exercer à passer un fil à travers ces volumes en bois de grande taille.



Formes à lacer en bois, réf. A2815

**Agoralude**  
Les jeux adaptés aux personnes âgées

## CUISINE



### Mettez cette recette de crêpes dans l'ordre



1. Versez ensuite progressivement le lait, en continuant à remuer pour éviter les grumeaux.
2. Faites chauffer la poêle et préparez vos crêpes.
3. Ajoutez un peu de bière et laissez reposer 30 minutes.
4. Mélangez la farine, le sucre et un peu de sel.
5. Ajoutez les œufs et le beurre fondu en remuant avec un fouet.

--	--	--	--	--

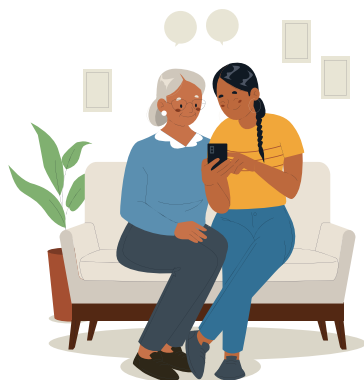
Réponse :

2	3	1	5	4
---	---	---	---	---

**Agoralude**  
Les jeux adaptés aux personnes âgées



# Vous souhaitez avoir un temps de partage et d'échange ?



## Discuter



Les heures de convivialité sont aussi l'occasion de prendre le temps pour discuter.



## Parcourir des albums photos



## Prendre un café



Café, thé, tisane, chocolat, passez un moment à discuter autour d'une boisson froide ou chaude.





## Je me souviens de...



Un jeu pour réveiller les souvenirs et stimuler la mémoire autobiographique grâce à 120 séries de questions qui couvrent des thèmes variés : vie adulte, enfance, loisirs, événements, famille, travail, vie quotidienne...



Je me souviens de..., réf. A0008

**Agoralude**  
Les jeux adaptés aux personnes âgées

## Partage et échange

La discussion est une activité très stimulante. Il faut être attentif à son interlocuteur (à ses mots, ses gestes, ses expressions, ses réactions), se souvenir de ce qu'il dit, se figurer ses intentions, imaginer ce qu'il ressent...

Chaque conversation, même anodine, active des circuits neuronaux bénéfiques pour la santé de notre cerveau.

**Agoralude**

Les jeux adaptés aux personnes âgées

## PRENDRE UN CAFÉ



### VRAI ou FAUX ?



Testez-vous sur la série télé **Pause café**, sortie en 1981 :

1. Véronique Jannot est l'héroïne de la série. ☐
2. Son personnage s'appelle Josiane Mazart. ☐
3. Elle est assistante sociale. ☐
4. Elle démarre sa carrière dans une crèche. ☐
5. La série a été lancée sur Antenne 2. ☐

1. VRAI 2. FAUX (Joëlle Mazart)  
3. VRAI 4. FAUX (dans un lycée)  
5. FAUX (sur TF1)

**Agoralude**  
Les jeux adaptés aux personnes âgées

## PARCOURIR DES ALBUMS PHOTOS



### Une source de discussion



En plus des photos personnelles, vous pouvez utiliser des imagiers aux grandes cartes évocatrices comme :



La vie des années 1950-1960, réf. A2031



Les événements de la vie, réf. A2022

**Agoralude**  
Les jeux adaptés aux personnes âgées



Partage et échange



## Appeler un proche



Si l'équipement le permet, vous pouvez en profiter pour appeler des proches, famille ou amis.



Partage et échange



## Temps d'écriture



Entamez une séance d'écriture avec votre aide à domicile (récit de souvenirs, poésie, etc.)



Activités en extérieur



## Vous souhaitez profiter de l'extérieur ?



## Promenade



Si le temps le permet, vous pouvez faire une promenade en ville, dans un parc ou simplement dans votre jardin.





## De quelles Fables de la Fontaine proviennent ces morales ?



1. Je plie et ne romps pas.
2. Apprenez que tout flatteur vit aux dépens de celui qui l'écoute.
3. Si ce n'est toi, c'est donc ton frère.
4. Vous chantiez ? J'en suis fort aise. Eh bien ! Dansez maintenant.

1. Le Chêne et le Roseau  
2. Le Corbeau et le Renard  
3. Le Loup et l'Agneau  
4. La Cigale et la Fourmi



## L'idée Agoralude



*"Maintenir des relations sociales, c'est prendre soin de soi.*

*C'est une démarche active qui contribue à la prévention des troubles cognitifs et améliore la qualité de vie.*

*En cultivant des liens humains, vous renforcez votre résilience face au déclin cognitif et participez à votre bien-être global."*

Source : Fondation Alzheimer



## L'idée Agoralude



Une activité physique quotidienne adaptée à son état de santé, par exemple 30 minutes de marche par jour, permet d'améliorer sa santé et de prévenir le risque de chute.



## Activités en extérieur



L'exposition au soleil est la principale source de vitamine D.

Une exposition quotidienne de 15 minutes le midi assure habituellement un apport suffisant en vitamine D.

Cette vitamine aide à l'absorption du calcium et permet de lutter contre l'ostéoporose.



Activités en extérieur



## Jardinage



Arrosez les plantes de la maison, jardinez en extérieur, faites des boutures, etc.



Activités en extérieur



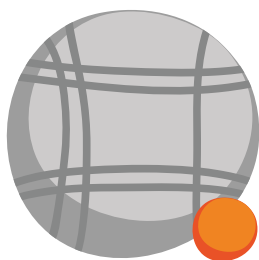
## Rendre visite à un proche



Profitez des heures de convivialité pour rendre visite ou recevoir un ami, un voisin ou de la famille.



Activités en extérieur



## Jeux d'extérieur



Jouez à la pétanque ou à tout autre jeu d'extérieur : molky, quilles, etc.



Activités en extérieur



## Faire une course



Joignez l'utile à l'agréable en allant au marché, ou en faisant quelques courses.





## L'idée Agoralude



L'un des objectifs des heures de lien social est *"la socialisation en dehors du cercle familial"*.

La Fondation Alzheimer souligne que *"Les relations humaines favorisent la stimulation intellectuelle, émotionnelle et sensorielle, trois piliers essentiels pour préserver la santé cérébrale."*

Car les liens sociaux renforcent la résilience cognitive, augmentent la production de substances chimiques favorables au cerveau, comme la dopamine, et réduisent les risques de dépression et de stress chronique."

**Agoralude**

les jeux adaptés aux personnes âgées



## L'intrus



Quel objet n'appartient pas à la même famille que les autres ?



\_ R R \_ S \_ \_ \_



\_ O \_ \_ \_



S \_ \_ \_ \_ E \_ R

Intrus : le Fouet  
ARROSOIR - FOUET - SÈCATEUR

**Agoralude**

les jeux adaptés aux personnes âgées



## Associez l'activité Courses avec l'activité Cuisine



1. Faites la liste de courses

2. Faites les courses

3. Cuisinez ce que vous avez acheté

4. Dégustez et partagez


**Agoralude**

les jeux adaptés aux personnes âgées



## L'idée Agoralude



Avec la pétanque, gagnez sur tous les tableaux :

- Pratiquer une activité physique renforce les muscles et améliore l'équilibre.
- Être dehors synthétise la vitamine D, utile au fonctionnement des muscles, du cerveau, des nerfs et des vaisseaux sanguins.
- Discuter avec vos partenaires et vos adversaires entretient vos relations sociales.

Et ça marche aussi avec le Möllky ou le Lancer d'anneaux.

**Agoralude**

les jeux adaptés aux personnes âgées





## Activités en extérieur



## Aller à une activité



Rendez-vous à un événement proposé par la ville ou par une structure (associations, accueil de jour, etc).



## Bien-être

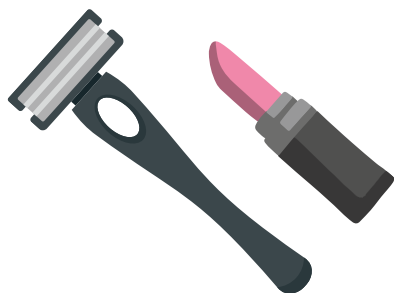


## Vous souhaitez vous détendre ?



## Bien-être

✓ GIR 1



## Soin beauté



Aménagez un temps beauté : rasage, maquillage, coiffure, manucure, etc.



## Bien-être

✓ GIR 1



## Détente



Quelques idées : diffusion d'huiles essentielles, lumière Snoezelen, massage des mains, etc.



# Bien-être



Prendre un temps consacré exclusivement à soi et à se relaxer.

La détente contribue à réduire le stress et l'anxiété, et favorise un sentiment général de bien-être.

Elle permet d'améliorer la confiance en soi et dans la relation avec autrui.

## Agoralude

Les jeux adaptés aux personnes âgées

## ALLER À UNE ACTIVITÉ



### L'idée Agoralude



Les Maisons Sport-Santé proposent un accompagnement personnalisé aux personnes de tout âge qui souhaitent pratiquer une activité physique et sportive, à des fins de santé et de bien-être.

Il y en a plus de 550 en France, trouvez la plus proche de chez vous sur [www.sports.gouv.fr/maisons-sport-sante](http://www.sports.gouv.fr/maisons-sport-sante).



Agoralude

Les jeux adaptés aux personnes âgées

## DÉTENTE



### L'idée Agoralude



Des outils sensoriels simples à installer permettent de créer une ambiance propice à la détente.



Projecteur Vagues de l'Océan  
réf. J4507



Lampe fibres optiques  
Bouquet lumineux  
réf. J4508



Balles à relief 8 cm, réf. G7605

Agoralude

Les jeux adaptés aux personnes âgées

## SOIN BEAUTÉ



### VRAI ou FAUX ?



Testez-vous sur le film *La Belle et la Bête*, de 1946 :

1. La Belle est interprétée par Josette Day. ☐

2. La Bête est interprétée par Gérard Philippe. ☐

3. C'est un film de Jacques Prévert. ☐

4. Le film est en noir et blanc. ☐

1. VRAI  
2. FAUX (par Jean Marais)  
3. FAUX (de Jean Cocteau)  
4. VRAI

Agoralude

Les jeux adaptés aux personnes âgées



Bien-être

✓ GIR 1



## Gym douce



Quelques idées : Étirements, travail sur la motricité, la souplesse et l'équilibre.



Bien-être

✓ GIR 1



## Relaxation



Quelques idées : Relaxation, sophrologie, méditation.

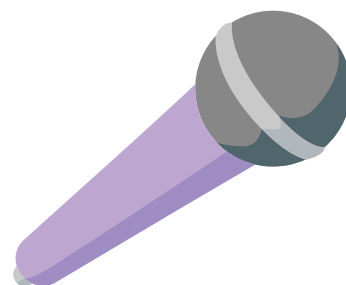


Activités culturelles



**Vous souhaitez  
pratiquer  
une activité  
culturelle ?**

Activités culturelles



## Chanter



Apprenez les paroles d'une chanson et partagez un moment karaoké.

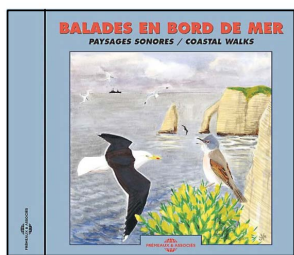




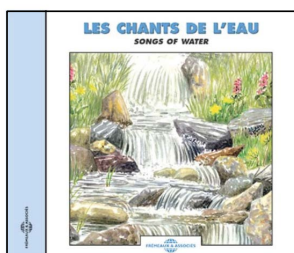
## L'idée Agoralude



La musique adoucit les mœurs ; choisissez le bon son.



CD Balades en bord de mer, réf. F7112

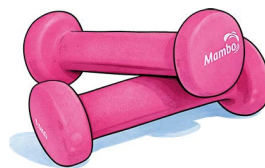


CD Les chants de l'eau, réf. F7103

**Agoralude**  
Les jeux adaptés aux personnes âgées



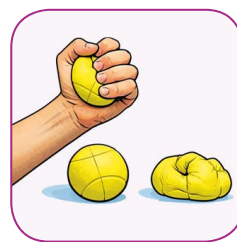
## Les indispensables



Haltères de 500 g  
réf. G3601



Bande élastique  
souple, réf. G8609



Balle à pétrir  
réf. G7475



Empreintes pieds  
réf. G0584

**Agoralude**  
Les jeux adaptés aux personnes âgées



## QUIZZ



Qui a chanté ces chansons :  
Édith Piaf ou Dalida ?

1. La vie en Rose
2. Il venait d'avoir 18 ans
3. J'attendrai
4. Mon légionnaire
5. L'homme à la moto
6. Paroles, Paroles

6. Dalida  
5. Piaf  
4. Piaf

3. Dalida  
2. Dalida  
1. Piaf

**Agoralude**  
Les jeux adaptés aux personnes âgées

## Activités culturelles



Profitez-en pour sortir et aller  
au musée ou voir un spectacle, à  
plusieurs, près de chez vous.

C'est une occasion de stimuler sa  
curiosité, de découvrir quelque  
chose de nouveau et d'entretenir  
des liens sociaux.

**Agoralude**

Les jeux adaptés aux personnes âgées

## Activités culturelles

✓ GIR 1



### Lire



Quelques idées : Lire un livre à voix haute, écouter un livre audio, lire le journal, etc.



## Activités culturelles



### Danser



Apprenez quelques pas de danse simples en solo ou en couple.



## Activités culturelles

✓ GIR 1



### Écouter de la musique



Ecoutez la radio, un podcast, etc. Vous pouvez également réaliser une playlist avec vos chansons favorites.



## Activités culturelles



### Faire une séance photo



Après avoir sélectionné votre photo favorite, vous pouvez par exemple l'envoyer à vos proches.





## Trouvez les intrus parmi ces danses



- Le Locomotion
- Le Hula Hoop
- La Java
- Le Madison
- Le Twist
- Le Gam's
- Le Jerk
- Le Slow
- Le Pschitt

*Les intrus : le Hula Hoop, le Gam's et le Pschitt.*

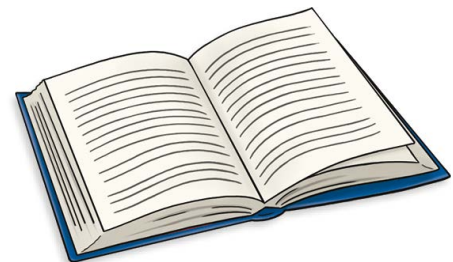


## L'idée Agoralude



Occupation calme par excellence, la lecture aide le corps à se relaxer et le rythme cardiaque à se stabiliser.

Une étude, publiée en 2014 dans la revue JAMA Neurology, soulignait même que lire régulièrement repousse le vieillissement cérébral d'environ neuf années.

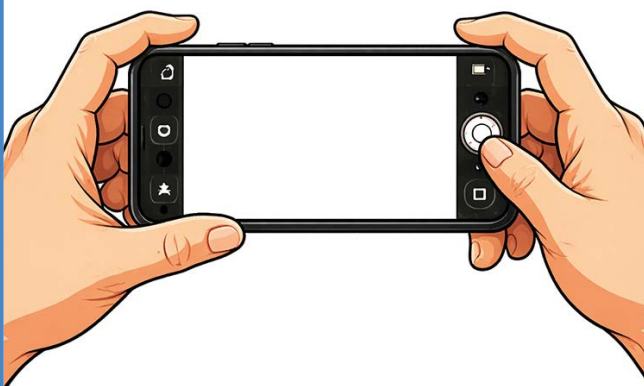


## Clic-clac, c'est dans la boîte !



Faire une photo d'une partie de jeu ou d'une sortie, c'est l'occasion de garder une trace de cette activité.

Un souvenir à conserver et à partager avec vos proches.



## Les bonnes ondes



1. Que signifiait le sigle de l'émission SLC, diffusée sur Europe n°1 entre 1959 et 1969 ?
2. Que signifie le sigle RTL ?
3. Que signifie le sigle RMC ?



1. Salut Les Copains
2. Radio Télévision Luxembourg
3. Radio Monte-Carlo

Jeux



## Jeux de lettres



Privilégiez les jeux avec des lettres bien lisibles et permettant des parties rapides.

**Agoralude**  
Les jeux adaptés aux personnes âgées

Jeux



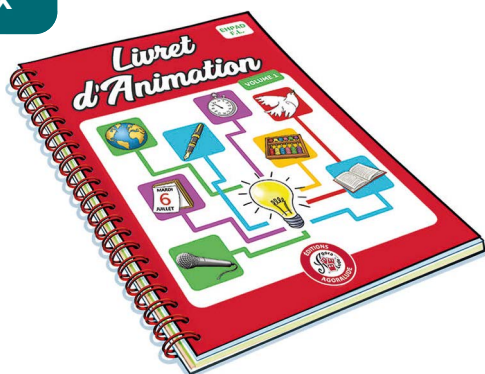
## Le Quizz 1940 - 1980



Le plaisir de se replonger dans les années 1940 à 1980, et d'échanger ses souvenirs : "Ah oui, je me souviens..."

**Agoralude**  
Les jeux adaptés aux personnes âgées

Jeux



## Livret d'animation



- 5 domaines d'activité
- 3 niveaux de difficulté
- Un jeu clé en main par page
- Les réponses en fin de livret

**Agoralude**  
Les jeux adaptés aux personnes âgées

Jeux



## Prévent'Chutes



Un jeu de prévention stimulant et informatif qui apporte des solutions concrètes.

**Agoralude**  
Les jeux adaptés aux personnes âgées





## La mémoire et le vécu de chacun



500 questions pour se remémorer et échanger.



Actualités



Vie quotidienne



Loisirs



Retrouvez  
Le Quizz 1940-1980

**Agoralude**

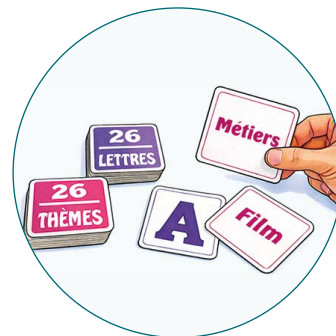
Les jeux adaptés aux personnes âgées



## L'idée Agoralude



- Scrabble (pour les amateurs)
- Mixmot
- Jeu du Bac



Grilles de Jeu du bac à télécharger gratuitement

**Agoralude**

Les jeux adaptés aux personnes âgées



## Le jeu anti-chute



Un jeu pour évoquer la question des chutes et parler des solutions concrètes, des conduites et des aides humaines et techniques pour réduire ce risque.



Découvrez le jeu Prévent'Chutes

**Agoralude**

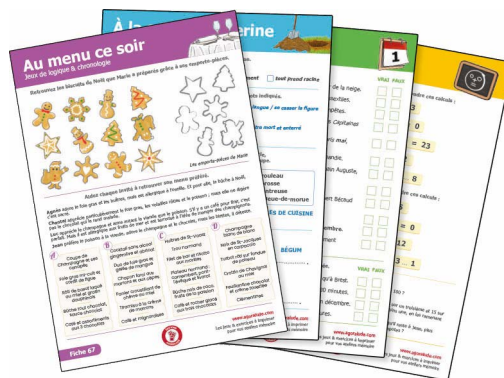
Les jeux adaptés aux personnes âgées



## Fiches Mémoire



Tous les mois  
une nouvelle fiche mémoire  
gratuite à télécharger.



Découvrez-les ici

**Agoralude**

Les jeux adaptés aux personnes âgées





Jeux



# Jeux d'extérieur ... à l'intérieur



Si la météo vous empêche de sortir, vous pouvez jouer aux jeux d'extérieur à la maison : pétanque, quilles ...

**Agoralude**  
Les jeux adaptés aux personnes âgées



## L'idée Agoralude



Deux jeux classiques et faciles à transporter pour jouer dans son salon.



*La pétanque d'intérieur, réf. E0501*



*Le Lancer de palets, réf. E0008*

Jeux

Jeux

Loisirs créatifs

Loisirs créatifs

Jeux

Jeux

Loisirs créatifs

Loisirs créatifs



Partage et échange



Partage et échange



Activités en extérieur



Activités en extérieur



Partage et échange



Partage et échange



Activités en extérieur



Activités en extérieur





Bien-être



Bien-être



Activités culturelles



Activités culturelles



Bien-être



Bien-être



Activités culturelles



Activités culturelles

Autres

Autres

Autres

Autres