

LIVRET D'ACTIVITÉS



ANIMATIONS EN DIRECT



ATELIERS CUISINE



APPLICATIONS ET
SITES INTERNET



ATELIERS MANUELS

CONTENU DE CE LIVRET :

- Animations numériques (conférences, séances bien-être, visites interactives)
- Ateliers manuels
- Ateliers cuisine
- Règles de jeux

pour de grands moments de partage !

FORMATION YES+/OYES

Module 4

Planification des activités avec le senior

Livret d'activités

Version Juillet 2023

Ce livret d'activités est un document qui contient des idées et des ateliers spécifiquement conçus pour des moments de partage intergénérationnels.

Les activités proposées dans ce livret d'animations peuvent inclure des jeux de mémoire, des exercices de motricité, des activités manuelles et artistiques, des activités musicales, des ateliers de cuisine, des visites culturelles, des jeux de société adaptés, des discussions sur des sujets pouvant être abordé avec des séniors. Il a pour vocation d'être enrichi continuellement.

Le but de ce livret d'animations est d'offrir aux personnes âgées des activités stimulantes et amusantes qui les aident à rester actives, à maintenir leur santé physique et mentale, à renforcer leur estime de soi et à favoriser les liens sociaux. Les activités proposées dans ce livret peuvent également contribuer à réduire l'isolement social et à encourager les relations intergénérationnelles.

Table des matières

1. TEST DE POSITIONNEMENT : LES SENIORS ET LE NUMERIQUE	4
2. FAISONS CONNAISSANCE	5
3. POUR SE DIVERTIR AVEC LE NUMERIQUE	7
1. Plateforme d'animations INNO DOM www.innodom.e-tonomy.fr	7
2. Quelques idées d'Applications utiles et de jeux sur tablette.....	8
3. Pour discuter sur l'actualité	10
4. Pour les amateurs de musique.....	11
5. Pour les amoureux de la langue française	12
6. Pour les explorateurs	13
7. Accompagnement sur l'utilisation des outils numériques.....	13
8. Pour des journées détendues.....	14
9. Pour passer un bon moment tout en se cultivant.....	15
4. REGLES DE JEUX ET JEUX DE CARTE	18
5. POUR LES GOURMANDS	22
1. La recette du fondant au chocolat sans beurre (30min) (Marmiton) :	22
2. La recette de la mousse au chocolat (18min) (Marmiton).....	22
3. La recette du brownie (45min) (Marmiton).....	23
4. La recette de la tarte tatin (40min) (Marmiton).....	23
5. La recette de la tarte aux pommes (25min) (Marmiton).....	24
6. ACTIVITES MANUELLES	25
7. POUR PARTAGER SES RECITS DE VIE	26
1. Diaporamas photo.....	26
2. Retranscription de souvenirs de vie.....	26
8. EVALUATION FINALE	27
9. A VOUS DE COMPLETER	29

1. TEST DE POSITIONNEMENT : LES SENIORS ET LE NUMERIQUE

1 « Les nouvelles technologies et le numérique offrent de nouvelles techniques d'animation pertinentes »

- a. Vrai (Bonne réponse)
- b. Faux

2 « Les objets connectés ne sont pas destinés aux personnes âgées»

- a. Vrai
- b. Faux (Bonne réponse)

3 « Il existe des applications de stimulation cognitives pertinentes destinés aux personnes âgées»

- a. Vrai (Bonne réponse)
- b. Faux

4 « Android est un système d'exploitation Apple »

- a. Vrai
- b. Faux (Bonne réponse)

5 « IOS est le programme qui gère les Iphone et les Ipad »

- a. Vrai (Bonne réponse)
- b. Faux

6 « Toutes les applications Android fonctionnent sur les Ipad »

- a. Vrai
- b. Faux (Bonne réponse)

7 « Youtube est une application disponible sur tous les terminaux IOS et Android »

- a. Vrai (Bonne réponse)
- b. Faux

8 « WhatsApp est une application de lien social »

- a. Vrai (Bonne réponse)
- b. Faux

9 « Google Play est une suite d'applications Android »

- a. Vrai (Bonne réponse)
- b. Faux

10 « Le numérique peut avoir une action sur la diminution des chutes »

- a. Vrai (Bonne réponse)
- b. Faux

2. FAISONS CONNAISSANCE

Ce chapitre a pour but de *faciliter les premiers contacts*. Une première rencontre est souvent assez difficile, c'est pourquoi nous allons vous donner quelques pistes afin de faciliter les premiers instants de la relation.

Faisons connaissance de manière ludique

Un des deux protagonistes compte dans sa tête, l'autre dit Stop et annonce le chiffre. Selon le chiffre annoncé, se reporter à la question correspondante parmi celles listées ci-dessous. Répondez-y chacun et renouvelez l'opération si vous le souhaitez.

Bien évidemment, amusez-vous à poser d'autres questions (veiller simplement à ce qu'elles soient toujours positives et non intrusives).

1. Si vous aviez gagné à la loterie, où seriez-vous parti(e) en voyage ?
2. Quelle a été votre année scolaire préférée ?
3. Quelle est la nourriture la plus étrange que vous ayez jamais goûtée ?
4. Quels conseils donneriez-vous à de jeunes personnes pour rester déterminées ?
5. Quelle est votre recette préférée ?
6. Quel est votre meilleur souvenir d'enfance ?
7. Qu'est-ce que vous prenez d'habitude au petit déjeuner ?
8. Quels aliments détestez-vous ?
9. A quel jeu avez-vous préféré jouer étant plus jeune ?
10. Quel dessert aimez-vous manger ?
11. Vous aimez boire des boissons chaudes ?
12. Quel plat aimez-vous manger le jour de votre anniversaire ?
13. Quelle est la chose la plus importante que vous ayez apprise dans votre enfance ?
14. Quelle est votre plus grande réussite à ce jour ?

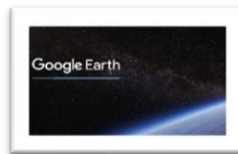
Google Earth

Autre idée pour faire facilement connaissance : discuter des lieux qui nous sont chers grâce à Google Earth

Découvrez des images satellite, des bâtiments 3D et des vues en relief de centaines de villes à travers le monde. Zoomez sur un site qui vous rappelle des souvenirs ou n'importe

quel endroit que vous rêvez de visiter, puis plongez dans une expérience à 360° avec Street View. Avec Google Earth découvrez les lieux d'enfance des seniors afin de faire un travail de réminiscence.

Pour accéder à Google Earth, Ctrl+ clic sur l'image :



Quelques devinettes pour jouer ensemble



Devinettes Amusantes 10 min

<https://www.youtube.com/watch?v=a4r47XviRAw>

3. POUR SE DIVERTIR AVEC LE NUMERIQUE

Le numérique peut offrir aux seniors une meilleure qualité de vie en leur permettant de rester connectés avec leur famille et leurs amis. L'apprentissage des compétences numériques peut aider les seniors à maintenir leur agilité mentale, leur curiosité et leur intérêt pour les nouvelles technologies.

1. Plateforme d'animations INNO DOM www.innodom.e-tonomy.fr

Cette plateforme d'animations gérée par l'Agence Autonomy propose des séances en visioconférence d'une durée généralement de 30 minutes. Différentes animations vous seront proposées : des ateliers culturels (conférences artistiques, sur la nature, les animaux, etc.), des ateliers de motricité (danse adaptée, gymnastique douce, réveil musculaire...) et des activités de divertissements (quizz, ateliers de mémoire, visites en direct, etc.), à assister idéalement en binôme.

Toutes les animations sont gratuites et accessibles en distanciel, il vous faudra donc vous connecter aux heures prévues pour en profiter.

Vous n'avez pas encore de code de connexion pour accéder à la plateforme Inno Dom ? : Envoyez un mail à Aude Chapuis : achapuis@agence-autonomy.fr ou contactez la au 06 73 40 31 00. Un tutoriel de prise en main de la plateforme vous sera adressé sur demande.

Accueil **Agenda** Actualités Forum Dispositifs Sondage Votre compte

← > Juillet 2023 Toutes les animations Votre agenda Vue Mois

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26 14 h - Gym niv. 1 14 h - Gym niv. 2	27 10 h - Gym niv. 3 14 h - Gym niv. 1 15 h - Automassage/soph 15 h - Nos neurones en ar	28 14 h - Gym niv. 2 14 h - Relax. salariés 15:15 - Visite live - Histo	29 10 h - Réveil Musculaire 13:15 - Relax. salariés 14 h - Gym niv. 1 15:15 - Concert Jazz Cho	30 10 h - Gym niv. 3 13:15 - Relax. salariés 15 h - Atelier Mémoire - P	1	2
3 14 h - Gym niv. 1 14 h - Gym niv. 2 15 h - Visite live - Musée	4 10 h - Gym niv. 3 14 h - Gym niv. 1 15 h - Automassage/soph	5 14 h - Gym niv. 2 15 h - ARTIFY- Les fruits	6 10 h - Réveil Musculaire 13:15 - Relax. salariés 14 h - Gym niv. 1 15 h - Nos neurones en ar	7 10 h - Gym niv. 3 13:15 - Relax. salariés 15 h - Visite de Samar	8	9 15 h - Tous en Tandem
10 14 h - Gym niv. 1 14 h - Gym niv. 2	11 10 h - Gym niv. 3 14 h - Gym niv. 1 15 h - Automassage/soph	12 14 h - Gym niv. 2 15 h - Yoga du rire - YOBI	13 10 h - Réveil Musculaire 13:15 - Relax. salariés 14 h - Gym niv. 1 15:15 - Visite live - Le Lou	14 10 h - Gym niv. 3 13:15 - Relax. salariés	15	16
17 14 h - Gym niv. 1 14 h - Gym niv. 2 15 h - ARTIFY- Rosa Bon	18 10 h - Gym niv. 3 14 h - Gym niv. 1 15 h - Automassage/soph	19 14 h - Gym niv. 2 15 h - Tous en Tandem	20 10 h - Réveil Musculaire 11:15 - Danse Adaptée 13:15 - Relax. salariés 14 h - Gym niv. 1 15 h - Visite de St Tropez	21 10 h - Gym niv. 3 13:15 - Relax. salariés	22 15 h - ARTIFY- L'art et Bo	23

2. Quelques idées d'Applications utiles et de jeux sur tablette

Des applications et jeux pour tablette pourront vous aider à vous divertir avec un sénior pour quelques minutes ou quelques heures. Voici quelques applications qui pourraient se révéler intéressantes :

Applications utiles :

Application d'accessibilité pour personnes présentant des handicaps visuels ou auditifs : Aller dans **Réglages puis Accessibilité** afin de trouver des fonctionnalités utiles

Google Traduction : traduisez dans 108 langues en saisissant du texte. Hors connexion : traduisez sans connexion Internet (59 langues). Traduction instantanée avec l'appareil photo : traduisez instantanément le texte figurant dans des images en dirigeant l'objectif de votre appareil photo vers celui-ci (94 langues).



Jeux :



4 Images 1 Mot : Quel est le mot ? Regardez les quatre images, et découvrez ce qu'elles ont en commun.



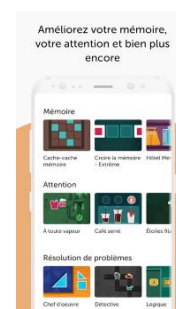
94% : Si je vous dis « Je ne peux pas m'en passer », à quoi pensez-vous en premier ? "Téléphone", "Amis", "Chocolat" ? Et bien dans 94%, le but du jeu est simple : vous devez trouver 94% des réponses données et c'est gagné !



Tout le monde veut prendre sa place reprend les principes de l'émission télé diffusée sur France 2 en proposant aux joueurs de défier des champions grâce à des questions en « DUO », « CARRE » ou « CASH ». La culture générale et la rapidité à trouver les réponses sont les clés du succès dans ce jeu !

Lumosity

Le programme d'entraînement cognitif de Lumosity est un moyen amusant et interactif d'entraîner votre cerveau et de découvrir le fonctionnement de votre esprit. Utilisé par plus de 100 millions de personnes dans le monde, le programme de Lumosity se compose de jeux conçus pour exercer la mémoire, la rapidité, la flexibilité et la résolution de problèmes.



NeuroNation



Avec NeuroNation, l'entraînement scientifique du cerveau vous permet de dynamiser votre cerveau. Qu'il s'agisse d'une mémoire plus faible, d'une diminution de la concentration ou d'une lenteur de pensée - seulement 15 minutes d'entraînement par jour peuvent faire disparaître les problèmes et donneront un nouvel élan à votre cerveau.

Culture Quiz

Culture Quiz est un site de divertissements qui propose des quizz de culture générale avec réponses, des questionnaires thématiques ainsi que des quizz en musique et en vidéo façon "Blind Test".

Le site internet :



Des quizz sont également disponibles au format vidéo sur [YouTube](#).

3. Pour discuter sur l'actualité

Une revue de presse est une présentation ou un résumé des nouvelles et des événements les plus importants qui ont été rapportés dans les médias, tels que les journaux, les magazines, la radio, la télévision ou les sites web d'actualités.

Focalisez-vous sur les sujets qui intéressent le plus votre interlocuteur (culture, économie, politique, sport...) et faites ensemble la synthèse des informations les plus marquantes : en quoi sont-elles intéressantes ou surprenantes ? Est-ce qu'elles rappellent des événements similaires ?

Nous vous conseillons de vous intéresser particulièrement à des faits positifs afin d'éviter tout sujet pouvant être attristant. Votre venue est synonyme de partages stimulants et joyeux.

Le site internet du quotidien « 20 minutes »

20 Minutes est un quotidien gratuit d'information générale, il se distingue par un format court et une approche décontractée de l'actualité.

Sa version en ligne propose également des contenus exclusifs et des sections dédiées à la culture, au sport et aux nouvelles technologies.

Sur le site internet on y retrouve des articles, des vidéos, des podcasts, des diaporamas et des infographies, ainsi que des rubriques thématiques consacrées à la politique, l'économie, la culture, le sport et les nouvelles technologies.

Le site internet :



Son site internet propose également une rubrique jeux. La rubrique jeux de 20 Minutes propose une grande variété de divertissements interactifs pour tous les âges et tous les goûts. On y trouve des jeux de réflexion, des jeux d'adresse, des puzzles, des quiz, des mots croisés et des sudokus, ainsi que des jeux d'arcade et des jeux de cartes. Les utilisateurs peuvent jouer en ligne gratuitement et accéder à un classement des meilleurs scores pour chaque jeu. Cette rubrique est idéale pour se détendre et passer le temps de façon ludique.

La rubrique : [Jeux](#)



Le Parisien Tous les news en une seule app : l'actu locale en Ile-de-France complète et personnalisée, l'actualité nationale, l'info sportive, l'actualité internationale...



Le Monde Grâce à cette application vous pourrez suivre :

- L'ensemble de l'actualité 2021 en France
- Les grands événements en Europe et dans le monde

- Toute l'actualité sportive, économique, scientifique, culturelle et artistique tout au
- La diversité des contenus multimédias du Monde : vidéos, podcasts, animations, infographies...

France TV Regardez tous vos programmes et émissions en replay, de nombreux extraits et avant-premières :

- Séries & fictions, Actualités & société, Documentaires, Culture, Divertissements, Enfants



Mais également : [France info](#), [Agence France Presse](#)

4. Pour les amateurs de musique

La musique présente des bienfaits reconnus tels que l'amélioration de l'humeur, la stimulation cognitive, la socialisation, l'amélioration de la motricité et la réduction de la douleur. Écouter de la musique peut aider à stimuler les émotions positives, à stimuler la mémoire et l'attention, à prévenir l'isolement social, à maintenir la capacité physique et à soulager la douleur. Il est donc important d'encourager les seniors à intégrer la musique dans leur vie quotidienne, que ce soit en écoutant de la musique, en jouant d'un instrument ou en participant à des activités musicales en groupe.

YouTube regorge de musique sous différentes formes, clip musicaux, vidéos de concert, karaoke, etc...

En voici une petite sélection :



[Karafun](#) : Chaine de karaoke (pas d'obligation de s'abonner) Faire une recherche par la loupe.



[Les 15 Belles Chansons de Dick Rivers](#) - (Hommage) 36 min



[Concert 2003 Jean-Jacques Goldman](#) – Tour ensemble



[Live Concert Queen](#) [1985, London, Wembley Stadium]



Il était une fois JOE DASSIN 53 min <https://youtu.be/ID0IS54KNm0>



Documentaire sur Johnny Hallyday 35 min <https://youtu.be/1NRdnpyiCtE>

Les enseignements de Jean-François ZYGEL :

Jean-François Zygel est pianiste, compositeur et improvisateur français. Il est également connu pour ses talents de pédagogue et d'animateur de télévision.

Outre sa carrière musicale, J-F Zygel est également connu pour ses émissions de télévision, notamment « La Boîte à musique » sur France 2, dans laquelle il explore différentes facettes de la musique classique.

Voici un lien vers le replay des émissions « La Boite à Musique » : [Cliquer ici](#)

5. Pour les amoureux de la langue française

Les quizz

Les quiz sont des divertissements assez stimulants pour travailler la mémoire et la réflexion, ce qui est bénéfique pour maintenir l'agilité mentale.

Voici un lien vers le site de la langue française qui propose des quiz d'orthographe, de conjugaison et bien d'autre. [Cliquer ici](#).

Retrouvez également des quiz sur les expressions françaises en [cliquant ici](#).



Quiz : Les expressions françaises - 20 Questions faciles 6 min
<https://www.youtube.com/watch?v=O09UQPPA5NM>

Emissions littéraires

Augustin Trapenard propose en direct chaque semaine un magazine qui suit de près l'actualité littéraire avec pour seul mot d'ordre, le plaisir. Au menu : quatre écrivains connus, français et étrangers qui prennent le temps de se raconter et qui nous donnent ainsi l'envie de déguster des histoires, de dévorer les pages, de savourer les mots en fin

gourmet de la littérature. La grande librairie : votre rendez-vous littéraire de France 5. Retrouvez sur la chaîne YouTube officielle les meilleurs moments de l'émission.

[Lien vers la chaîne YouTube.](#)

6. Pour les explorateurs

- Quizz de Géographie

Voici deux sites proposant des quiz de géographie : [cliquer ici](#) ou [cliquer ici](#).

- Google Earth

Découvrez des images satellite, des bâtiments 3D et des vues en relief de centaines de villes à travers le monde. Zoomez sur votre maison ou n'importe quel endroit que vous rêvez de visiter, puis plongez dans une expérience à 360° avec Street View. Avec Google Earth découvrez les lieux d'enfances des seniors afin de lui faire remémorer des souvenirs et ainsi travailler sa mémoire.

[Cliquer ici](#) pour accéder à Google Earth.

- Telescapade

Découvertes de lieux touristiques et de spectacles culturels, exploration de la nature mais également visites insolites, au plus près de l'action, en direct, grâce à des solutions de retransmissions audiovisuelles mobiles.

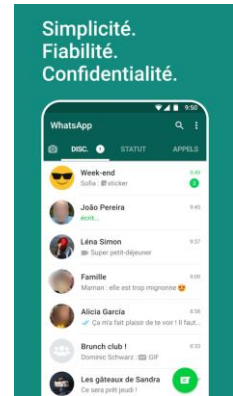
Voici le lien vers leur chaîne YouTube qui propose des vidéos de lieux touristiques et culturels et espaces naturels. [Cliquer ici](#).

Vous retrouverez sur leur chaîne YouTube des visites, du château de Chambord, de la Cathédrale de Chartre ou bien une visite en ULM de la Vallée de la Mauldre.

7. Accompagnement sur l'utilisation des outils numériques

- Prise en main du réseau social WhatsApp

WhatsApp par Meta est une application GRATUITE de messagerie et d'appel vidéo. Elle a été téléchargée par plus de 2 milliards d'utilisateurs dans plus de 180 pays. Elle est simple, fiable et confidentielle, pour que vous puissiez facilement rester en contact avec vos proches. WhatsApp fonctionne sur Android, iPhone et ordinateur, même avec des connexions lentes, et sans frais d'inscription.



- Prise en main de Doctolib



L'application mobile de Doctolib vous permet de gérer votre santé plus simplement :

- Accédez aux disponibilités de dizaines de milliers de professionnels de santé.
- Prenez rendez-vous en ligne, 24h/24 et 7j/7, pour une consultation physique ou vidéo.
- Recevez des rappels automatiques dans l'application.
- Retrouvez votre historique de rendez-vous et vos documents médicaux.

8. Pour des journées détendues

- Sophrologie / Automassages



La sophrologie permet par des exercices simples, efficaces et pratiques de relaxation et de respiration de se libérer rapidement du stress et des tensions du quotidien. Des exercices simples et reposants d'automassages : Pressions, tapotements, massages du visage ou relâchement des épaules.

Voici un lien vers une playlist de vidéo automassage : [cliquer ici](#).

- Applications de relaxation

Les applications de relaxation sont devenues de plus en plus populaires ces dernières années en raison de leur capacité à aider à réduire le stress et l'anxiété. Ces applications peuvent être particulièrement bénéfiques pour les seniors, qui peuvent souvent être confrontés à des niveaux élevés de stress en raison de problèmes de santé, d'isolement social, de pertes de proches, de changements de mode de vie, etc.

Voici une liste d'applications de relaxation :

- Nature Sound : apporte une grande collection de sons HD qui peuvent être mélangés dans des ambiances relaxantes parfaites. Vous pouvez choisir parmi différents types de pluie, de sons de la nature, de sons de la ville, de bruit blanc ou d'instruments. 
- Respirelax+ : L'application RespiRelax+ vous permet de retrouver calme et détente en quelques minutes seulement. 

9. Pour passer un bon moment tout en se cultivant

- Documentaires animaliers et reportages nature sur Arte [Cliquer ici](#).
- Autres idées de reportages, visites, curiosités :



Maison de Monet Giverny 15 min
<https://www.youtube.com/watch?v=vk8b6TaEKYA&t=560s>



Jardin de Giverny 3 min
<https://www.youtube.com/watch?v=wBerUVNd5eM&t=110s>



Intérieur du Titanic 9 min
<https://www.youtube.com/watch?v=QmNE6GIBDic>



Visite du jardin des Papillons à Grevenmacher (Luxembourg) (prononcé grai-veun-ma-rai-re) 14min
<https://www.youtube.com/watch?v=xuoqcNXtEcU>



Trois ans de chantier à Notre-Dame-de-Paris : de la sécurisation à la restauration 17 min
<https://www.youtube.com/watch?v=FUXcy2TiOyc>



Edimburgh Ecosse 55 min
<https://www.youtube.com/watch?v=EF5OTudfSCY>



Maroc, sur la route des oasis - L'oasis d'Aguinane 21 min
https://youtu.be/nRR_z9V2xuw



Chili - Thérapie par le son 12 min
<https://youtu.be/0vt1GtNtuvQ>



Sagrada Família, le défi de Gaudí | ARTE 1h30
<https://www.youtube.com/watch?v=wFbYyDUJfw>



Collection Morozov à la Fondation Louis Vuitton, 43min
<https://www.youtube.com/watch?v=QgghmE5CDqo>



L'estuaire de la Loire de l'antiquité à nos jours 7 min
<https://youtu.be/kXfRoerVyuE>



Les machines de l'île de Nantes 3 min
<https://youtu.be/uXUcYBcOMjc>



Sur les traces des premiers peintres d'Afrique 9 min
<https://youtu.be/uwZqrAiy8lk>



L'invisible poésie de la nature 43 min
<https://youtu.be/bsF-CzBNmOM>



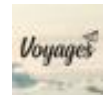
A la découverte des arts énergétiques et martiaux chinois 25 min
<https://youtu.be/b5tjwsoJFY>



Tango sur ordonnance 15 min
<https://youtu.be/nEV88QZPt6Y>

- Chaines YouTube

[Ici et ailleurs, voyages](#) : Documentaires, films et reportages sur le voyage, l'aventure, à côté comme au bout du monde, en versions intégrales. Chaque semaine de nouvelles vidéos pour partir à la découverte de lieux, de cultures et de traditions insolites.



[Ça commence aujourd'hui](#) : « Ça commence aujourd'hui » des hommes et des femmes qui évoquent des événements marquants de leur existence, pour permettre à d'autres d'avancer dans leur parcours : un rendez-vous positif et optimiste.

[Notre Histoire](#) : Documentaires historiques en tous genres.



Visites virtuelles :

- [Visite virtuelle de Paris et ces alentours](#)
- [Visite virtuelle panoramique de Montmartre](#)
- [Visite virtuelle de l'Opéra National de Paris](#)

Podcasts sur le [Musée du Louvre](#)

Le site internet de l'[Institut National de l'Audiovisuel](#).

Découvrez les fonds audios et vidéos à consulter gratuitement, des articles qui éclairent l'actualité, les activités de l'INA, ses rendez-vous, ...

Le site de l'INA offre l'accès à plus de 100 000 émissions de radio et de télévision. Ce stock représente alors environ 10 000 heures d'archives : près de 5 000 heures de programmes télévisés thématiques, 3 000 heures de JT, 500 heures consacrées aux collections patrimoniales et plus de 1 000 heures de radio

Le site internet : ina.fr.

4. REGLES DE JEUX ET JEUX DE CARTE

Les jeux de société et les jeux de cartes sont des passe-temps abordables et accessibles qui peuvent être pratiqués à tout âge ; ils sont appréciés des seniors pour leur aspect convivial et leur valeur récréative.

La belote à deux :

La belote à deux joueurs se joue avec un jeu de 32 cartes. Voyons ici les règles de la belote se jouant à 2 joueurs (aussi appelée belote Corse par les Marseillais, belote Marseillaise par les Parisiens ou belote Découverte pour les autres).

Choix du donneur

Les deux joueurs doivent tirer au sort une carte dans le jeu, celui qui obtient la plus petite carte sera le donneur du premier tour. Une fois les cartes battues, le donneur dispose sur la table 2 paquets chaque paquet devra contenir plus de 4 cartes. Alors, le donneur distribue les cartes 3 par 3 et cela 2 fois. Chaque joueur se retrouve donc avec 6 cartes en main. La treizième carte que l'on nomme la retourne sera la couleur d'atout proposée au premier tour.

Choix de l'atout

A la belote à 2 c'est au joueur non donneur de commencer à parler. Deux options s'offrent à lui, si la couleur de la retourne lui convient alors il peut soit « prendre » dans le cas contraire il peut « passer ». S'il « passe » c'est au tour du donneur de parler, lui aussi peut « passer » ou « prendre ».

Si ce même donneur « passe » à son tour alors, son adversaire peut choisir la couleur de son choix correspondant le mieux à son jeu, ou passer encore et ainsi de suite jusqu'à ce que les 2 joueurs aient passé 2 fois chacun. Dans ce cas le jeu est redistribué.

La partie commence

Chaque joueur reçoit 3 nouvelles cartes, le preneur reçoit le talon plus 3 nouvelles cartes la dernière carte tirée est retournée sur la table. A la belote à deux cette carte s'appelle la « bergère ». Au final chaque joueur reçoit 9 cartes.

Nuance par rapport au jeu de belote classique, si l'atout a été accepté au premier tour alors le joueur qui détient le 7 d'atout peut l'échanger contre la « bergère ».

L'entame revient toujours à l'adversaire du donneur. Si un joueur a plusieurs annonces alors il ne montrera uniquement la plus importante de toutes. Dans tous les cas, les annonces doivent être faites avant de jouer la première carte.

Compter les points

Le comptage des points se fait exactement de la même manière que pour les règles de la belote classique. Les règles de la belote à 2 sont identiques en ce qui concerne le comptage des annonces et des bonus « belote-rebelote » et « 10 de der ».

Le joueur qui a gagné le plus de point gagne la partie.

Le capot

Si un joueur gagne l'ensemble des 9 plis alors on dit qu'il fait capot. Le capot lui rapporte alors 100 points (les 10 point du 10 de der ne sont pas comptés).

Scrabble :

Nombre de joueurs du Scrabble classique : de **2 à 4**.

But du jeu : Cumuler le plus de points en formant des mots entrecroisés sur une grille de 15x15 cases. Les lettres possèdent des valeurs différentes et les cases, selon leur couleur peuvent multiplier la valeur des lettres (cases bleues) ou des mots (cases rouges).

Matériel

Un **plateau** de jeu de 15x15 cases.

Un **sac** comportant **102 lettres** dont deux Joker (blancs).

Un **chevalet** pour chaque joueur destiné à placer les lettres et les cacher partiellement. (Les autres joueurs doivent être en mesure de les compter, mais pas de voir la valeur des lettres).

Une **feuille de marque** par joueur concernant les « mots joués » et le score afin de contrôler en fin de partie la concordance des résultats.



Déroulement du jeu

Déterminer le 1er joueur : Chaque joueur tire une lettre, celui qui obtient la lettre la plus proche de A commence. Joker non pris en compte.

Tirer les lettres : Les joueurs tirent les lettres à hauteur des yeux afin de ne pas voir les lettres du sac. Elles sont tirées une à une et déposées faces cachées sur la table afin que les autres joueurs puissent contrôler le nombre de lettres tirées.

Premier tirage : Le 1er Joueur mélange les lettres et en tire 7.

Les autres Joueurs font de même tour à tour.

Tour de Jeu

A chaque tour, un joueur peut au choix : A) Placer un mot B) Passer C) Défausser une/des lettre(s)

Placer un mot

Longueur minimum : deux lettres.

Premier mot : Le premier mot doit toujours couvrir la case étoile centrale.

Placement des mots suivants : soit perpendiculairement, soit parallèlement à un mot déjà placé.

Sens d'écriture : Les mots doivent toujours être écrits de gauche à droite ou de haut en bas.

Prolonger un mot : Possibilité de continuer un mot déjà placé en le prolongeant par l'avant, l'arrière ou les deux à la fois.

Le Joueur compte les points marqués (voir score) et annonce le score qui est ensuite écrit.

Il tourne ensuite le plateau dans le sens de l'adversaire, complète ses lettres à 7 en piochant dans le sac et met fin à son tour.

Passer son tour

Le Joueur annonce « *je passe* » et tourne le plateau dans le sens de l'adversaire.

Il est possible de passer autant de fois que vous le souhaitez.

Si tous les joueurs passent chaque fois à leur tour; trois fois de suite, la partie s'arrête et les Joueurs déduisent de leur score les lettres non posées.

Défausser une/des lettre(s)

S'il reste au moins 7 lettres dans le sac, un joueur peut changer une ou plusieurs lettres. Le joueur annonce le nombre de lettres échangées et place le même nombre de lettres faces cachées devant son adversaire. Il tourne le plateau vers son adversaire et pioche ce même nombre de lettres dans le sac.

Contester un mot

Les mots admis au Scrabble sont répertoriés dans L'Officiel du Scrabble (ODS).

Il est possible de contester un mot posé par l'adversaire s'il n'a pas encore découvert les dernières lettres piochées : « Je conteste ».

Sanction : Si les mots sont interdits : le joueur contesté reprend ses lettres et passe son tour.

Si les mots sont admis, la personne qui conteste à tort est pénalisée de 5 points par mot contesté.

Il peut arriver que des mots non admis soient posés sur la grille. Si un mot non admis est prolongé, ce dernier peut être contesté.

Fin du jeu

Plusieurs fins de parties sont possibles :

Reliquat épuisé : La situation la plus courante : le joueur a épuisé toutes ses lettres et le sac est vide.

La valeur des lettres restantes de l'adversaire et déduite de son score et ajouté au cumul du joueur ayant terminé.

Blocage : Les Joueurs ne trouvent plus de mots à jouer et il ne reste plus suffisamment de lettres dans le sac (moins de 7) pour les changer. Les joueurs déduisent (défalquent) donc de leur score (cumul) la valeur des lettres qui leur restent.

Temps épuisé : Si vous jouez avec pendule et que le temps arrive à 0.

Le joueur ayant le plus de points est déclaré vainqueur

Calcul du score

Chaque lettre a une valeur indiquée dans son angle inférieur droit, sauf les jokers qui sont de valeur nulle.

Valeur des lettres

Il est important d'avoir en tête la valeur des **100 lettres** (les deux jokers ne rapportent aucun point), selon qu'elles entrent dans l'une des trois catégories :

Les **10 lettres courantes** valant 1 point. Il y a 9A, 15E, 8I, 5L, 6N, 6O, 6R, 6S, 6T, et 6U. Soit au total 73 jetons.

Les **9 lettres semi-chères** peuvent valoir :

– 2 points. (3D, 2G, et 3M)

– 3 points (2B, 2C et 2P)

– 4 points (2F, 2H et 2V)

Celles-c- représentent 20 jetons

Les **7 lettres chères**, chacun en un seul exemplaire, valent soit :

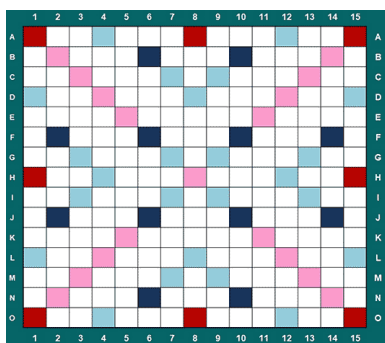
– 8 points (J et Q)

– 10 points (K, W, X, Y et Z)

Vous pouvez suivre ainsi la sortie des lettres et anticiper les choix de votre adversaire.

Incidence des cases de couleur

Les cases, selon leur couleur peuvent multiplier la valeur des lettres (cases bleues) ou des mots (cases rouges).



Un mot placé sur UNE case couleur :
bleue claire, double la valeur de la lettre (x2)
bleue foncée, triple la valeur de la lettre (x3)
rose, double la valeur du mot (x2)
rouge, triple la valeur du mot (x3)

Un mot est placé sur DEUX cases couleurs :
roses, quadruple la valeur du mot (x2 x2)
rouges, nonuple la valeur du mot. (x3 x3)
Un mot placé sur TROIS cases

rouges multiplie la valeur du mot par 27 (x3 x3 x3)

Les règles se combinent le cas échéant. Dès qu'une case de couleur est recouverte, elle perd son effet multiplicateur pour les coups ultérieurs.

Mots formés simultanément

Lorsque deux ou plusieurs mots sont formés lors d'un même coup, les valeurs de chacun de ces mots se cumulent, la valeur de la ou des lettres communes est reprise dans chaque mot avec ses points de prime éventuels : si une lettre placée sur une case de couleur est commune à deux mots, le coefficient multiplicateur s'applique aux deux mots formés.

Le bonus « Scrabble »

Tout joueur plaçant ses sept lettres en un seul coup («Scrabble») reçoit une bonification de 50 points.

Voici des sites internet qui répertorient des **règles de jeux de société ainsi que des règles de jeux des cartes** : [jeux de société](#) et [jeux de cartes](#). Ou taper un nom de jeux sur Google, ex. « règle de jeu 8 américain ».

5. POUR LES GOURMANDS

Voici des recettes simples, réalisables en moins de 30 minutes à faire et à déguster ensemble

1. La recette du fondant au chocolat sans beurre (30min) (Marmiton) :

Les ingrédients (pour 4) :

- 100g de chocolats pâtisseries
- 90g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 2 œufs



Préparation :

- ÉTAPE 1 : Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- ÉTAPE 2 : Faire fondre le chocolat au bain marie.
- ÉTAPE 3 : Une fois fondu, verser le sucre d'un coup hors du feu et mélanger. Y ajouter les œufs et mélanger grossièrement. Couper le feu, et continuer de remuer sur la plaque encore chaude.
- ÉTAPE 4 : Retirer la casserole du feu et y ajouter la farine et maïzena et les incorporant bien à l'appareil pour éviter les grumeaux.
- ÉTAPE 5 : Garnir un plat à cake de papier sulfurisé, verser la préparation (plutôt liquide, type flan), et enfourner 15 à 20 minutes.
- ÉTAPE 6 : Vérifier la cuisson en y plantant la pointe d'un couteau.
- ÉTAPE 7 : Une fois le gâteau fissuré/craquelé sur le dessus, le sortir et attendre qu'il refroidisse.

2. La recette de la mousse au chocolat (18min) (Marmiton)

Les ingrédients pour 4 :

- 130 g de chocolat noir
- 46 g de sucre glace
- 2/3 pincée de sel
- 4 œufs extra frais



Préparation :

- ÉTAPE 1 : Brisez le chocolat en morceaux et le faire fondre au bien-marie avec une cuillère à soupe d'eau.
- ÉTAPE 2 : Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs.
- ÉTAPE 3 : Ôtez le chocolat du feu et remuez avec la cuillère.

- ÉTAPE 4 : Mélangez les jaunes et le sucre et versez ce mélange sur le chocolat fondu.
- ÉTAPE 5 : Montez les blancs en neige très ferme avec le sel puis ajoutez-les au mélange chocolat-œufs-sucre avec une spatule.
- ÉTAPE 6 : Couvrez avec du film alimentaire et mettre au frais pendant 2 h ou plus au frigo.
- ÉTAPE 7 : Servir très frais.

3. La recette du brownie (45min) (Marmiton)

Les ingrédients pour 3 :

- 100 g de sucre
- 50 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 65 g de noix
- 2 œufs



Préparation :

- ÉTAPE 1 : Faire fondre le chocolat et le beurre au micro-onde.
- ÉTAPE 2 : Pendant ce temps, mélanger le sucre et les œufs.
- ÉTAPE 3 : Mélanger les 2 préparations obtenues.
- ÉTAPE 4 : Ajouter la farine et les noix.
- ÉTAPE 5 : Versez le tout dans un moule et enfournez à 180°C (thermostat 6) pendant 15 min...

4. La recette de la tarte tatin (40min) (Marmiton)

Les ingrédients pour 6 :

- 100 g de sucre
- 50 g de beurre
- 1 pâte brisée
- 1 kg de pomme



Préparation :

- ÉTAPE 1 : Préparer le caramel : Déposer le beurre en dés dans une casserole, puis verser par-dessus le sucre. Laisser cuire à feu doux pendant 5 min sans mélanger, le caramel se fait tout seul.
- ÉTAPE 2 : Déposer le caramel sur le fond d'un plat à tarte.
- ÉTAPE 3 : Ajouter les pommes coupées en gros dés, puis recouvrir de la pâte brisée.
- ÉTAPE 4 : Enfourner pendant 25 min au four à 210°C (thermostat 7).

5. La recette de la tarte aux pommes (25min) (Marmiton)

Les ingrédients pour 4 :

- 3 cuillères à soupe de sucre
- 3 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 3 cuillères à soupe de lait
- 25 g de beurre
- Sel
- 1 demi-kg de pommes
- 1 œufs
- Confiture
- Cannelle



Préparation :

- ÉTAPE 1 : Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- ÉTAPE 2 : Peler et râper toutes les pommes, sauf 2 qui seront coupées en lamelles pour la décoration.
- ÉTAPE 3 : Ajouter l'œuf, le sucre, la fécule, le lait, le beurre coupé en petits morceaux, le sel, la cannelle et le cognac (optionnel). Mélanger bien le tout et le mettre dans un moule graissé et fariné.
- ÉTAPE 4 : Décorer la préparation avec les deux pommes coupées en lamelles.
- ÉTAPE 5 : Mettre au four chaud, surveiller jusqu'à ce que la tarte soit dorée (une trentaine de minutes).
- ÉTAPE 6 : En la sortant du four, et pendant que la tarte est encore bien chaude, étaler sur toute la superficie la confiture.

Si vous voulez tenter d'autres recettes, vous pouvez faire une recherche sur [cliquez ici](#).

6. ACTIVITES MANUELLES

L'intérêt de toutes ces activités, en plus de partager la fierté d'un travail bien fait, est de développer la motricité fine et la créativité.

Voici quelques idées :

- Tricot et crochet : Le tricot et le crochet sont des activités manuelles populaires parmi les seniors. Si le senior est adepte du tricot, l'agent de convivialité peut apprendre du sénior et en faire une activité commune.
- Origami : L'origami est un art japonais qui consiste à plier du papier pour créer des formes et des figures.
<https://fr.origami.plus>
- Scrapbooking : Le scrapbooking consiste à créer des albums de souvenirs en collant des photos, des billets d'entrée, des invitations et d'autres souvenirs sur des pages de scrapbooking décoratives. Les seniors peuvent utiliser des matériaux de scrapbooking pour créer des albums de famille ou des livres de souvenirs de voyages. L'agent de convivialité peut aider en organisant les photos et en aidant à la mise en page.
- Jardinage : Le jardinage est une activité physique et thérapeutique qui peut être pratiquée en binôme. Les seniors peuvent planter des fleurs, des légumes ou des herbes aromatiques dans des pots ou dans un jardin extérieur. Les agents de convivialité peuvent aider à préparer le sol, à arroser les plantes et à aider les seniors à s'occuper de leur jardin.



Ce ne sont là que quelques exemples d'activités manuelles que les seniors peuvent faire avec votre aide. Il est important de choisir une activité qui convienne aux intérêts et aux capacités des seniors et de travailler ensemble pour créer une belle interaction.

7. POUR PARTAGER SES RECITS DE VIE

1. Diaporamas photo

Créez des diaporamas numériques avec des photos de souvenirs, de voyages ou de moments importants dans la vie des personnes âgées. Vous pouvez utiliser des logiciels de création de diaporamas tels que Microsoft PowerPoint, Adobe Spark ou des outils en ligne gratuits.



2. Retranscription de souvenirs de vie

La transmission de souvenirs de vie par un senior à travers l'écriture peut être une expérience fascinante et enrichissante. Voici quelques conseils qui pourront vous aider :

- Planifiez et organisez : commencez par planifier les sujets que vous souhaitez aborder et les moments clés de l'histoire (se baser sur des photos peut aider). Cette étape vous aidera à organiser vos idées et à structurer votre récit.
- Préparez des questions : posez des questions aux séniors pour les aider à se souvenir des détails importants et à raconter leurs histoires de manière plus fluide. Les questions peuvent porter sur des événements précis, des lieux, des personnes, des sentiments ou des émotions.
- Soyez patient et à l'écoute : certains souvenirs peuvent être douloureux ou difficiles à partager. Il est donc important de respecter les émotions des séniors et d'être patient. Écoutez attentivement ses histoires et encouragez-les à partager davantage s'ils se sentent à l'aise.
- Écrivez régulièrement : fixez-vous un objectif d'écriture régulier pour vous aider à avancer dans cette transmission. Vous pouvez commencer par prendre des notes, puis organiser et écrire le récit. Prenez le temps de vous relire.
- Soyez créatif et inclusif : utilisez des photos, des dessins ou des cartes pour illustrer le récit.

Enfin, rappelez-vous que la rédaction des souvenirs de vie est une opportunité unique de mieux comprendre son histoire. Soyez ouvert d'esprit et respectueux de toutes expériences de vie.

8. EVALUATION FINALE



1. Quelle application propose des exercices de stimulation cérébrale pour les seniors ?
 - a) Lumosity
 - b) Audible
 - c) Skype
 - d) Pillboxie

2. Sur Youtube, que pouvez-vous taper comme mot pour trouver des karaokés ?
 - a) Lumosity
 - b) Karafun
 - c) Weather Underground
 - d) Words with Friends

3. Quelle application permet de prendre des rendez-vous médicaux ?
 - a) Doctolib
 - b) Audible
 - c) Pillboxie
 - d) TED

4. Vous êtes avec une personne souffrant de handicap visuel ou auditif, que pouvez-vous faire sur la tablette pour la rendre plus accessible ?
 - a) Aller dans Réglages puis Notifications
 - b) Aller dans Réglages puis Confidentialité
 - c) Aller dans Réglages puis Siri et recherche
 - d) Aller dans Réglages puis Accessibilité afin de trouver des fonctions utiles

5. Quelle application permet de rester en contact avec les proches par des appels téléphoniques et vidéos ?
 - a) Audible
 - b) WhatsApp
 - c) Lumino City
 - d) AARP Now

6. Que pouvez-vous proposer de faire durant les premières minutes de rencontre avec une nouvelle personne afin de ne pas être trop intrusif ou indiscret ?
 - a) Lui demander d'où elle est originaire et chercher le lieux sur Google earth

- b) Lui demander si elle a beaucoup d'amis
- c) Lui demander si ces proches viennent souvent la voir
- d) Lui demander de vous montrer des photos de famille

Bonnes réponses :

1. a) Lumosity
2. b) Karafun
3. a) Doctolib
4. d) Aller dans Réglages puis Accessibilité
5. b) WhatsApp
6. a) Google Earth

