

MÉMO JEUX LE CAHIER SOLIDAIRE

Préface par le Docteur
Michèle Le Tallec-Lefèvre,
médecin gériatologue

**DES JEUX
POUR
ENTRAINER
SA MÉMOIRE**

**EXTRAITS
DES CAHIERS
MÉMO JEUX
N°1, 2 & 3**

**OFFERT PAR
MÉMO JEUX
POUR
PARTAGER
DE BONS
MOMENTS**

Killian LE TALLEC
Pierre-Louis BERTRAND

MÉMO  JEUX
ÉCHANTILLON GRATUIT
Interdit à la vente

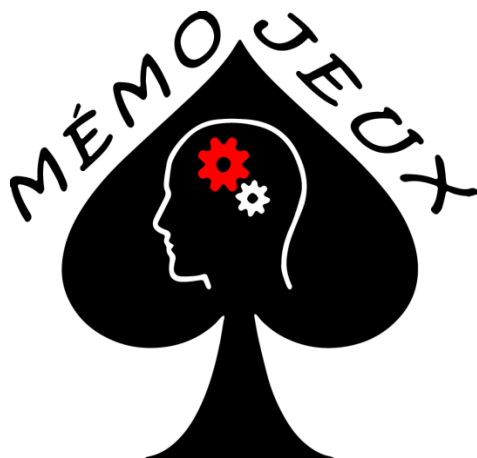
AVANT-PROPOS

Les seniors sont parmi les plus exposés au coronavirus. Ils se retrouvent donc confinés et souvent isolés. Cette situation peut être difficile à vivre.

Pour aider tout le monde à garder le moral, nous avons décidé de rendre gratuit cette sélection d'activités issues de nos cahiers MÉMO JEUX.

C'est l'esprit de nos cahiers que nous partageons ici : accompagner les aidants, les proches et permettre à nos aînés de continuer à se remuer les méninges, corona ou pas !

CAHIER SOLIDAIRE



SOMMAIRE

Page 1.....	Préface
Page 2.....	Conseils d'utilisation
Page 4.....	Jeux de mémoire

PRÉFACE

Lucienne, qui a été maîtresse d'école, a maintenant des troubles.

Quels troubles ?

Ses proches eux aussi sont troublés car ce sont des troubles de la mémoire.

Jamais ils n'auraient imaginé cela auparavant.

Jean, son mari, a désormais le cœur très fatigué.

Lucienne ne vit plus à la maison mais Jean lui rend visite tous les après-midis.

Avec leurs enfants, il a retrouvé les cahiers d'école de sa femme et, à chaque visite, il lui fait faire les exercices de géométrie, les dictées, les leçons d'histoire, de géographie, de sciences naturelles, de morale qu'elle enseignait.

Et Jean, qui a été comptable, a plaisir à le faire car il voit que cela lui plaît, qu'il est possible de se distraire encore avec le triangle isocèle, les choux avec un "x" à la fin, le département de la Loire-Inférieure où ils allaient en vacances au bord de l'océan, la recette des crêpes pour Mardi gras...

Incluse dans une étude qui concernait 25 personnes soumises à l'absorption d'un médicament prescrit car reconnu contre la perte de mémoire, Lucienne fut la seule, au bout de trois mois, à avoir non seulement échappé à l'aggravation mais même à avoir sensiblement amélioré ses scores aux tests.

Cette histoire vraie souligne que si la recherche médicale est toujours en quête de médicaments efficaces et curatives, il est une certitude : c'est **l'accompagnement** avec de bons outils qui améliore ou maintient la condition des personnes concernées par la perte de mémoire.

Par les loisirs, par les jeux, par la mise en confiance, chacun peut opter pour un traitement qui n'a pas d'effets secondaires néfastes :

LE CAHIER MÉMO JEUX

*Docteur Michèle Le Tallec-Lefèvre
Médecin gériatologue*

Conseils d'utilisation

Fruits d'une année d'expérimentations auprès d'une cinquantaine de seniors, les cahiers MÉMO JEUX ont été créés pour que les personnes souffrant de troubles de mémoire puissent néanmoins continuer à exercer celle-ci.

Mieux vaut un exercice régulier de la mémoire qu'un long effort unique, c'est pourquoi nous conseillons d'effectuer **deux jeux par jour**, de façon fréquente.

Par ailleurs, ce cahier donne la possibilité à l'entourage (famille, aidants) de passer un moment convivial et ludique avec la personne concernée. Différents mots ou thèmes **invitent au dialogue** sur des souvenirs : cela est bon pour la mémoire.

Nous vous souhaitons d'utiliser votre cahier MÉMO JEUX avec autant de plaisir que nous avons eu à l'imaginer !

Rendez-vous sur

memojeux.com

pour obtenir les solutions

➡ rubrique « **Réponses aux jeux** »

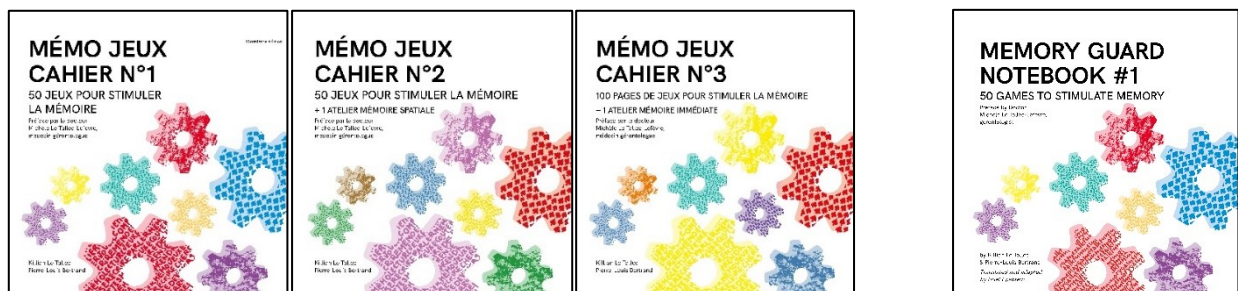
ou

pour nous faire part de questions, de commentaires ou de suggestions

➡ rubrique « **Contact** »

Vous pourrez aussi y retrouver nos ouvrages :

Les cahiers MÉMO JEUX



Le cahier de liaison entre aidants



Trouvez l'intrus

Remettez ces mots dans l'ordre alphabétique (rayez-les au fur et à mesure) :

confiture / lait / beurre / café / sucre / thé / fruit

brioche / croissant / poisson / yaourt / biscotte

1.	7.
2.	8.
3.	9.
4.	10.
5.	11.
6.	12.

Écrivez le mot intrus : _____

L'anagramme

Les syllabes des mots ont été inversées, remettez-les dans l'ordre.

➤ Indice : pâtisseries

Mots à remettre dans l'ordre	Réponse
BOI FRAM SIER	
VA RIN SA	
VA RIN CHE	
GA NOU TINE	
MA RON CA	
TIS FOU CLA	
LET TE GA	
DE MA NE LEI	

La tête dans le nuage



Trouvez et écrivez les 6 noms de fruits qui se cachent dans ce nuage de mots :

1. Écrivez un nom de fruit qui commence par C :

2. Écrivez un nom de fruit qui commence par C :

3. Écrivez un nom de fruit qui commence par C :

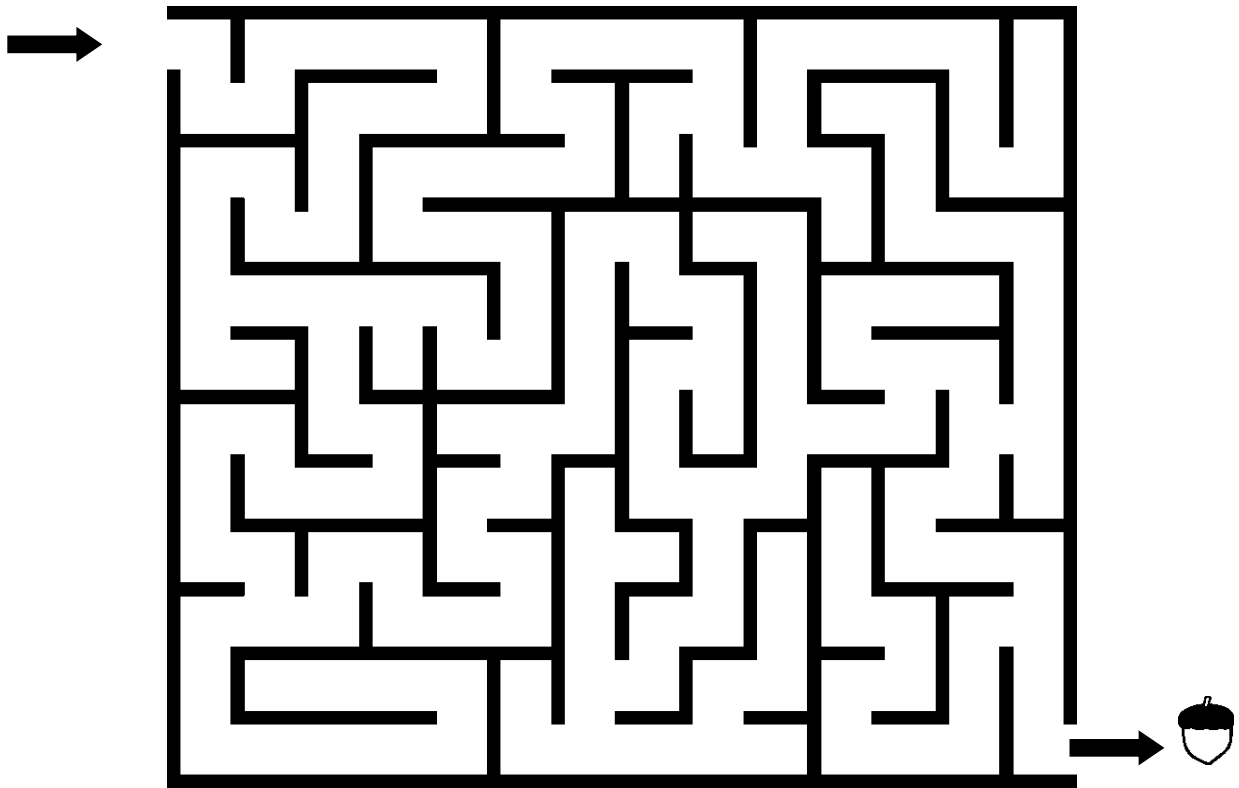
4. Écrivez un nom de fruit qui commence par C :

5. Écrivez un nom de fruit qui commence par G :

6. Écrivez un nom de fruit qui commence par G :

Le labyrinthe

Tracez le chemin pour que l'écureuil puisse retrouver sa noisette :



Le proverbe caché

Réécrivez le proverbe en remplaçant les symboles par des lettres grâce à la table de traduction :

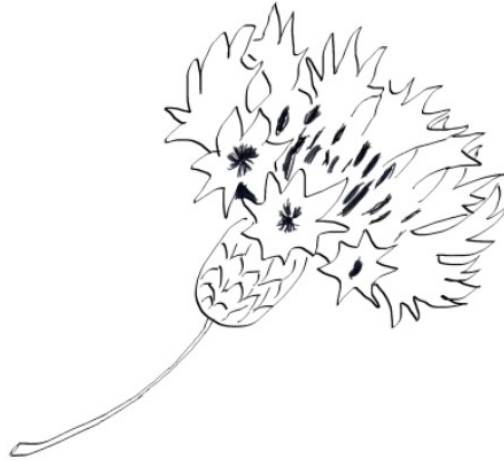
Table de Traduction														
♣	⌘	♠	⬆	♣	♣	♦	♥	♠	♣	♣	■	♠	⊙	☀
A	B	C	D	E	F	i	L	M	N	O	R	S	T	U

♣	⊙	♦	■	♣	P	♥	☀	♠	⬆	♣	⌘	■	☀	♦	⊙
F					P										

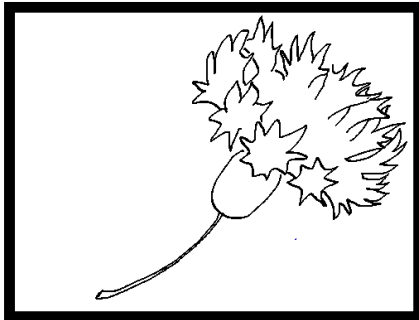
Q	☀	♣	⬆	♣	♣	♣	♠	♣	♣	G	♣	♣
Q										G		

Le bon ordre

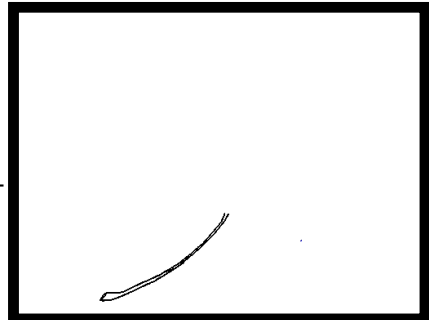
Remettez dans l'ordre les étapes illustrées présentes ci-dessous pour obtenir le dessin suivant :



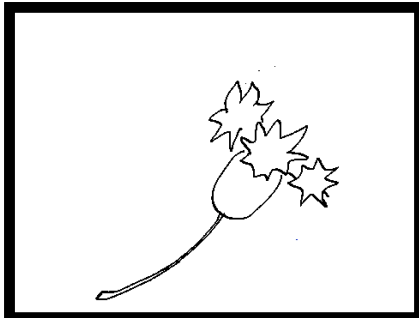
N° _____



N° _____



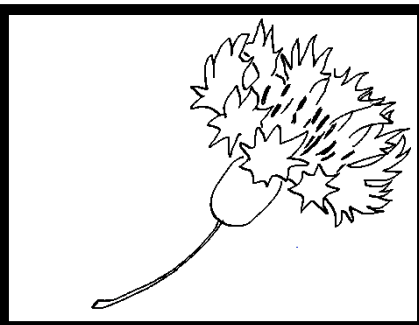
N° _____



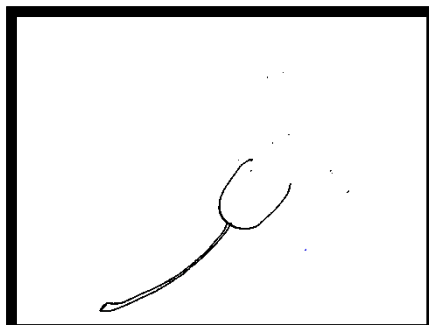
N° _____



N° _____



N° _____



La bonne catégorie

Placez les mots de la liste dans la bonne colonne :

LES AGRUMES	LES FRUITS DU VERGER	LES FRUITS SECS

orange / noix / poire / clémentine / pêche /

amande / citron / noisette / pomme /

pamplemousse / pistache / prune

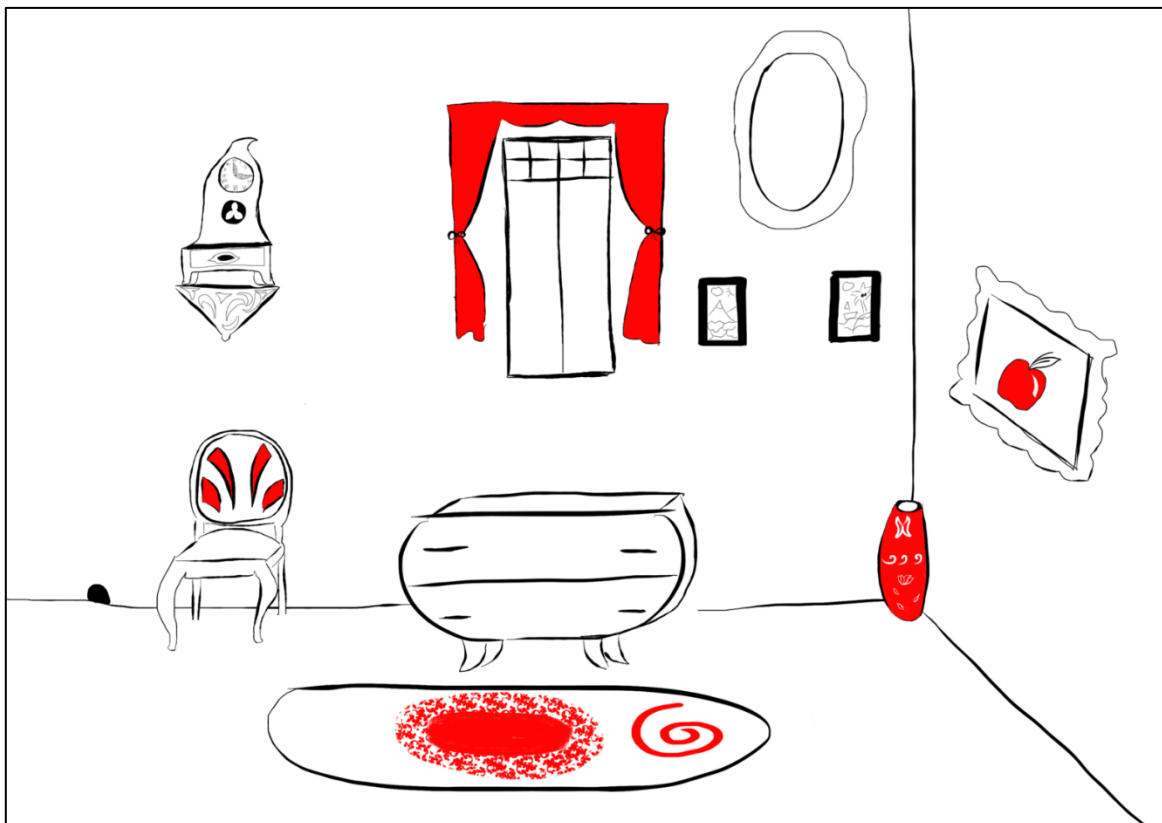
A contrario

Reliez chaque mot à son contraire :

beau ●	● méchant
malpoli ●	● agréable
facile ●	● laid
gentil ●	● poli
désagréable ●	● difficile
sombre ●	● mou
rapide ●	● lent
vif ●	● clair
actif ●	● fermé
ouvert ●	● passif

Le jeu des 7 différences

Trouvez les 7 différences entre les deux dessins :



A contrario

Reliez chaque mot à son contraire :

debout ●	● fin
épais ●	● juste
faux ●	● assis
propre ●	● dehors
dedans ●	● sale

mobile ●	● jamais
parfait ●	● immobile
toujours ●	● adroit
égal ●	● imparfait
maladroit ●	● inégal

Trouvez l'intrus

Remettez ces mots dans l'ordre alphabétique (rayez-les au fur et à mesure) :

collier / bracelet / pendentif / bague / alliance / montre
diadème / broche / coffret / gourmette / médaille / camée

1.	7.
2.	8.
3.	9.
4.	10.
5.	11.
6.	12.

Écrivez le mot intrus : _____

La bonne catégorie

Placez les mots de la liste dans la bonne colonne :

PAYS DU CONTINENT EUROPÉEN	PAYS DU CONTINENT AFRICAIN	PAYS DU CONTINENT AMÉRICAIN

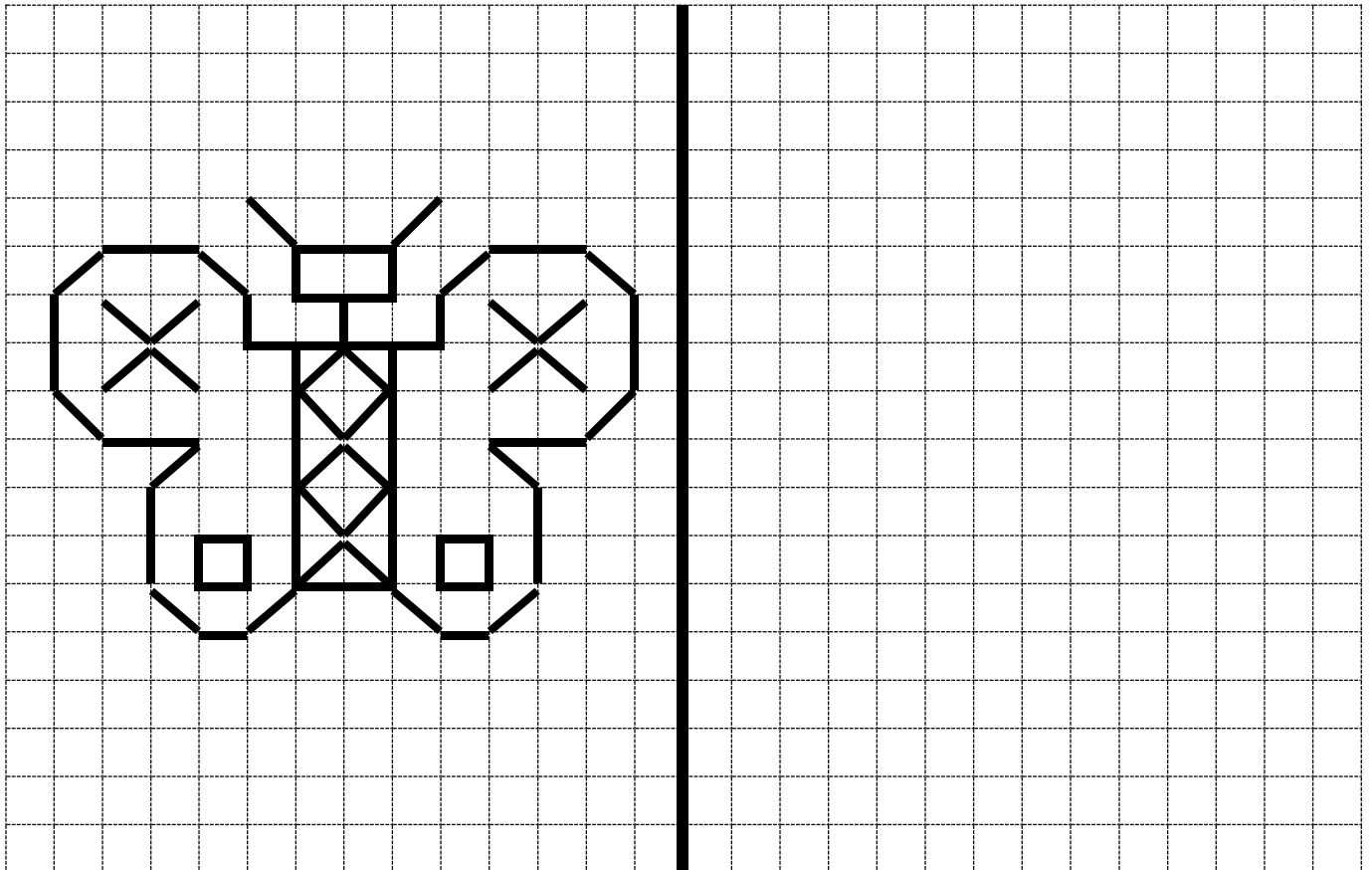
Cameroun / Chili / France / Argentine / Algérie / Belgique
Sénégal / Allemagne / Maroc / Espagne / Brésil / Mexique



1. Écrivez un nom de fleur qui commence par A : _____
2. Écrivez un nom de fleur qui commence par A : _____
3. Écrivez un nom de fleur qui commence par D : _____
4. Écrivez un nom de fleur qui commence par E : _____
5. Écrivez un nom de fleur qui commence par G : _____
6. Écrivez un nom de fleur qui commence par T: _____

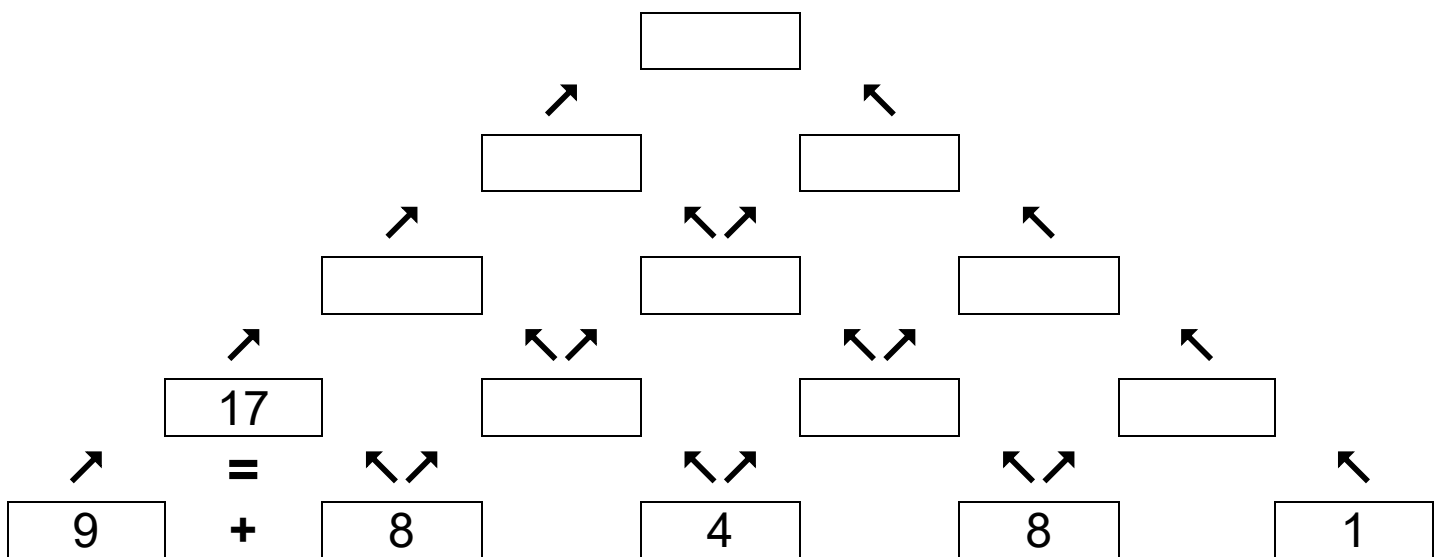
Le dessin en miroir

Reproduisez le dessin en miroir sur la grille de droite :

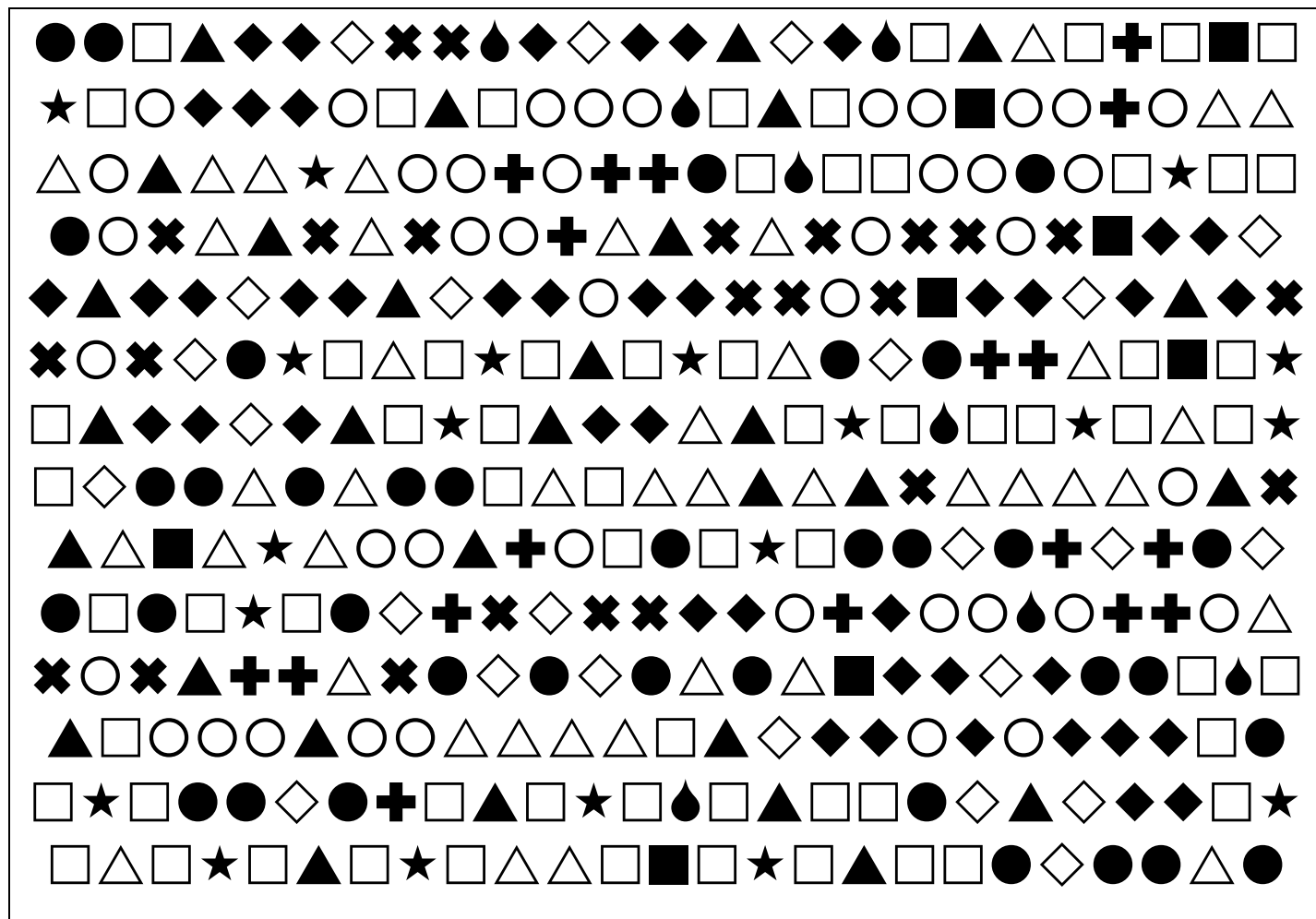


Montez au sommet

Pour atteindre le sommet de la pyramide, remplissez les briques par addition en commençant par la base, comme dans l'exemple en bas à gauche :



La boîte à symboles



Suivez les consignes suivantes :

1. Rayez les ronds ○ de la grille de cette manière : Ø

2. Cochez les carrés □ de cette manière : ☒

3. Comptez les croix noires +

Nombre de croix noires : _____

4. Comptez les losanges noirs ◆

Nombre de losange noirs : _____

Qui aime quoi ?

Quelle est la fleur préférée de Marie, Léontine, Gabrielle et Rose ?

Les indices :

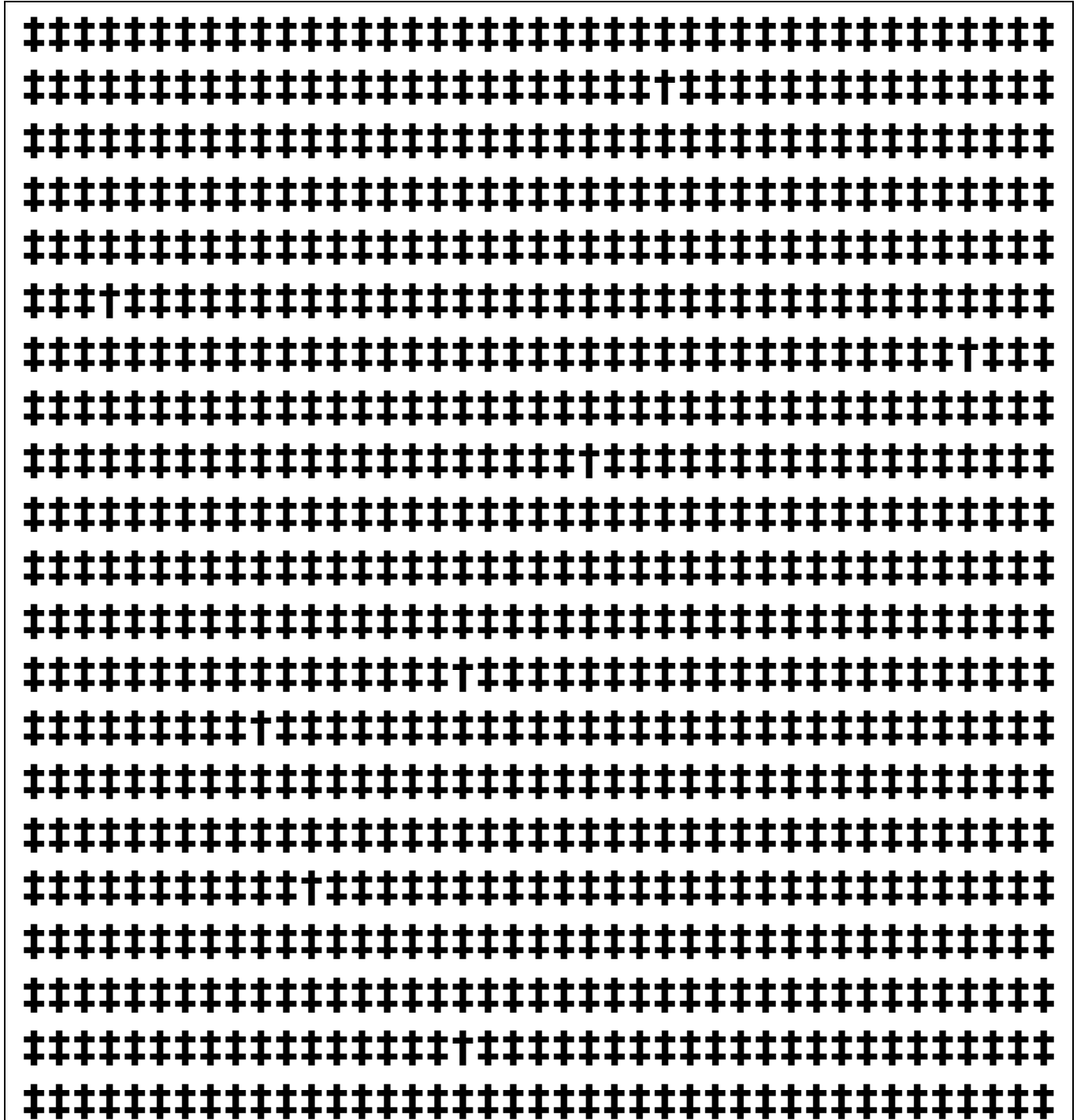
1. Marie la met en sachet pour parfumer son linge.
2. Léontine n'aime ni les tulipes, ni les roses.
3. Rose porte bien son nom.

Reliez par un trait chaque prénom avec la fleur qui lui correspond :

Marie	•	•	tulipe
Léontine	•	•	rose
Gabrielle	•	•	pensée
Rose	•	•	lavande

Cherchez bien

Trouvez et entourez dans le tableau les 8 symboles étant de cette forme : †.



Associez-les

Reliez le verbe avec le sens qui lui correspond :

caresser ●	● le goût
déguster ●	● l'odorat
sentir ●	● l'ouïe
admirer ●	● le toucher
entendre ●	● la vue

contempler ●	● le goût
palper ●	● l'odorat
humer ●	● l'ouïe
écouter ●	● le toucher
savourer ●	● la vue

La montre en main

Lisez attentivement cette histoire :

Pierre doit prendre un train.

Il quitte son domicile à 11H20.

Il prend le bus et arrive à la gare une heure plus tard.

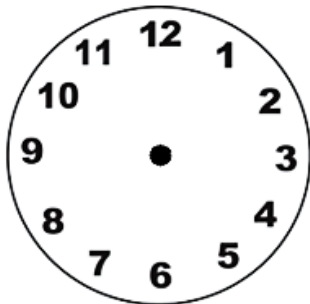
Il mange un sandwich, s'achète une revue et monte dans son wagon à 12h50.

Son train part 20 minutes plus tard.

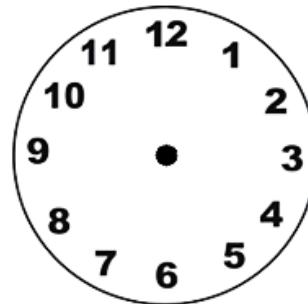
Grâce à l'histoire, marquez les différents horaires sur les horloges ci-dessous.

A quelle heure ?

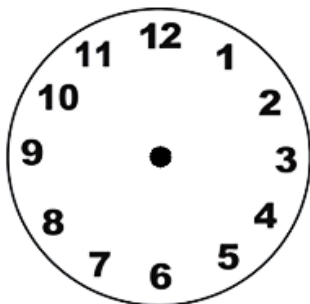
Il quitte son domicile :



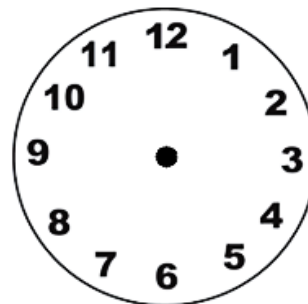
Il arrive à la gare :



Il monte dans le wagon :



Le train part :



Le grand bilan : la cueillette

Lisez l'histoire pour compléter le tableau :

Léa, Jules, Marie et Loïc vont ensemble cueillir des fruits dans le verger familial. Le soir, ils comptent les fruits qu'ils ont cueillis :

Léa cueille 6 abricots, Jules 18, Marie 10 et Loïc 13.

Jules cueille 8 pêches, Léa 5, Marie 6 et Loïc 9.

Loïc cueille 10 prunes, Léa 25, Marie 13 et Jules 12.

Complétez le tableau grâce à l'histoire.

	Léa	Jules	Marie	Loïc	TOTAL
abricots					
pêches					
prunes					
TOTAL					

La bonne fin

Trois fins de phrases sont proposées. Reliez la phrase à sa bonne fin.

- | | | |
|---------------------------|---|----------------------|
| Le téléphone n'arrête pas | • | • de crier. |
| | | • de danser. |
| | | • de sonner. |
| Si vous voyagez sans | • | • une récompense. |
| billet, vous aurez | | • une amende. |
| | | • une carte postale. |
| L'orage est là, j'ai vu | • | • des étoiles. |
| | | • une fusée. |
| | | • un éclair. |

J'ai des invités

1. Lisez la recette des SABLÉS CHOCOLATÉS :

Mélanger le beurre et le sucre dans un saladier. Ajouter les œufs. Verser la farine et le cacao. Bien mélanger le tout.

Former une boule avec la pâte. Étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie. Découper des formes dans la pâte. Poser les sur une plaque beurrée allant au four. Ils doivent cuire à 180°C pendant 10 minutes. Laisser refroidir et déguster.

2. Convertissez la quantité d'ingrédient pour 3 personnes :

INGRÉDIENTS	farine	beurre ramolli	sucre	oeufs	cacao
Pour 6 personnes	250 gr	150 gr	100 gr	2	40 gr
Pour 3 personnes	gr	gr	gr		gr

Le proverbe caché

Réécrivez le proverbe en remplaçant les symboles par des lettres grâce à la table de traduction :

Table de traduction														
A	B	C	D	E	F	I	L	M	N	O	R	S	T	U

										P						
S										P						

												P		P	
												P		P	



1. Écrivez un mot commençant par P : _____
2. Écrivez quatre mots commençant par E : _____
3. Écrivez le mot commençant par O : _____
4. Écrivez trois mots commençant par A : _____
5. Quel est le thème de ce nuage de mots ? : _____
6. Quelle est la forme de ce nuage de mots ? : _____

L'anagramme

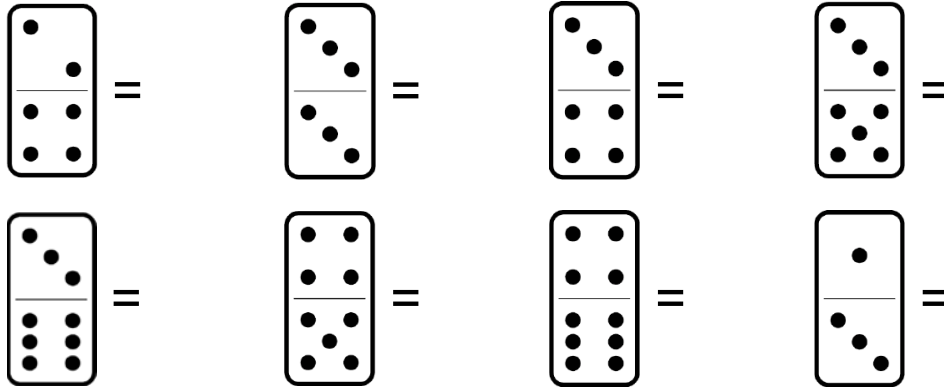
Les syllabes des mots ont été inversées, remettez-les dans l'ordre.

➤ Indice : fruit

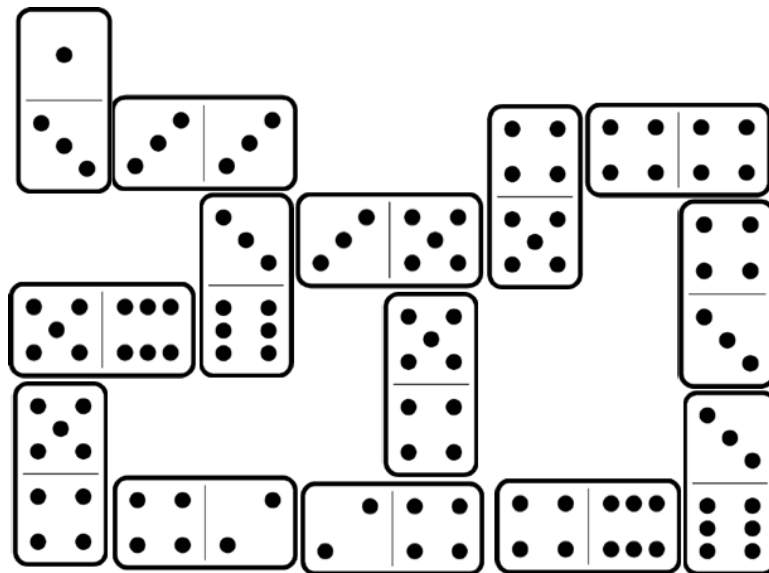
Mots à remettre dans l'ordre	Réponses
A COT BRI	
NA NAS A	
MEN TI CLÉ NE	
SE BOI FRAM	
DA RI MAN NE	
RA BEL MI LE	
NEC NE RI TA	
PLE MOUS PAM SE	

Retrouvez le bon domino

Voici un panel de 8 dominos :



Regardez attentivement l'assemblage ci-dessous :



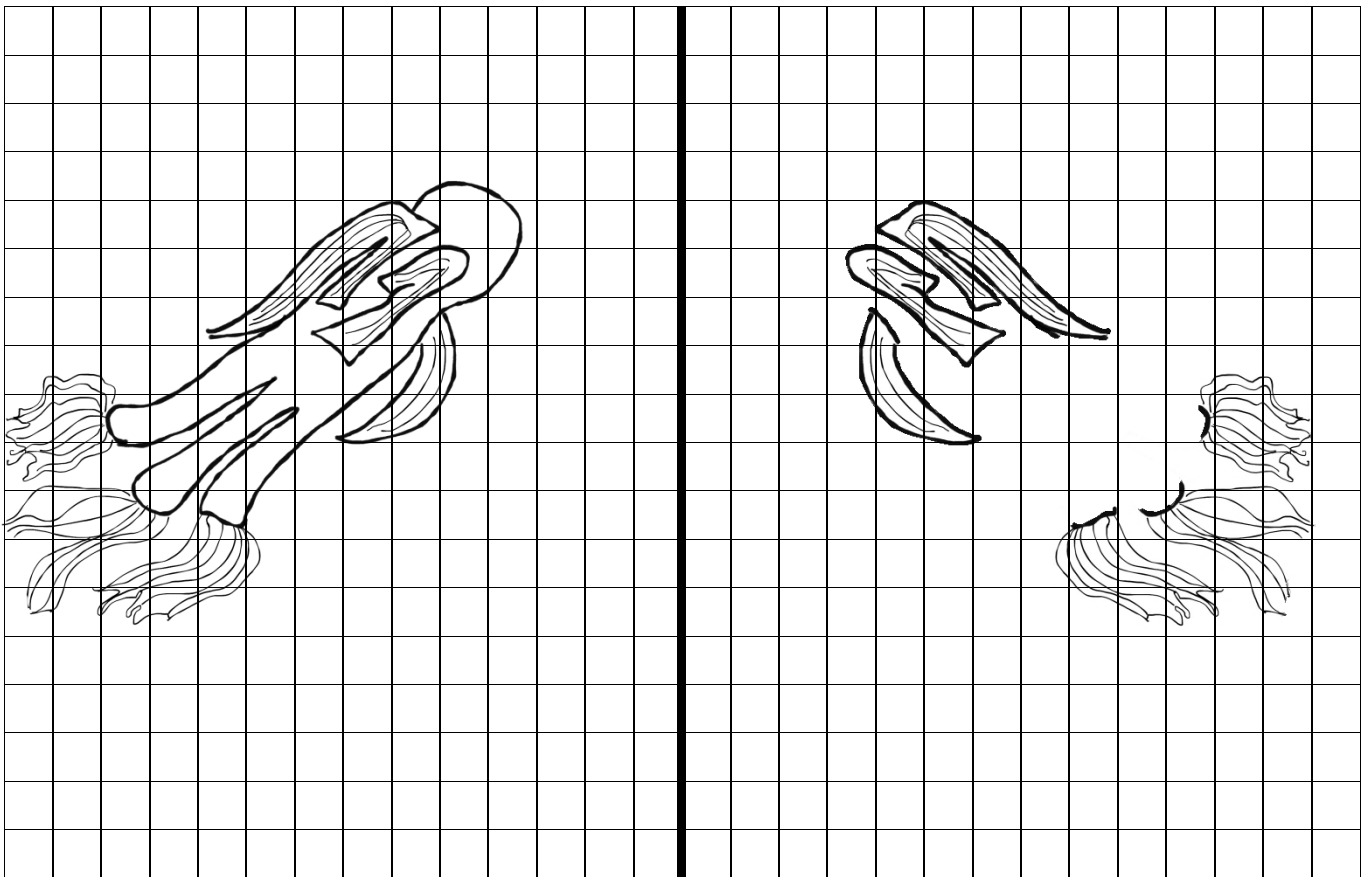
- 1) Rayez dans l'assemblage les dominos issus du panel. Chaque domino peut apparaître plusieurs fois.
- 2) Notez sur le panel, à côté de chaque domino, le nombre de fois où il est présent dans l'assemblage.
- 3) Retrouvez le domino intrus qui ne fait pas partie du panel et dessinez-le :



Le dessin miroir

Reproduisez le dessin en miroir sur la grille de droite.

Aide : les feuilles et le bout des branches du fenouil ont été dessinés.

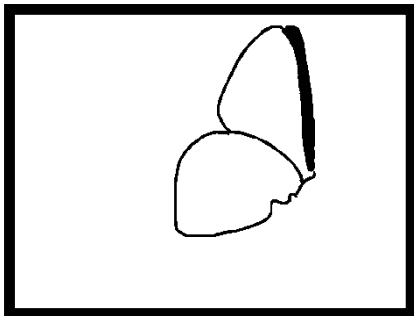


Le bon ordre

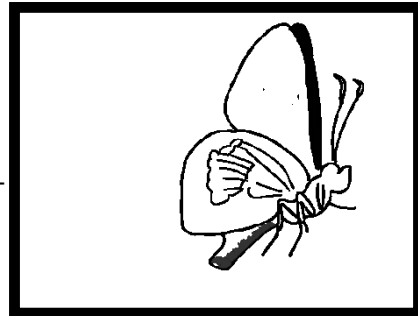
Remettez dans l'ordre les étapes illustrées présentes ci-dessous pour obtenir le dessin suivant :



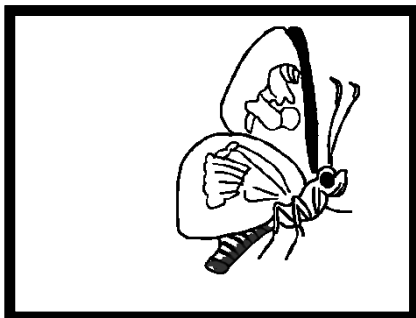
N° _____



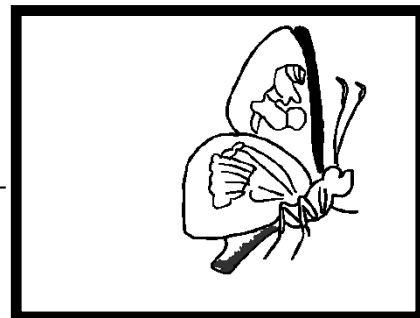
N° _____



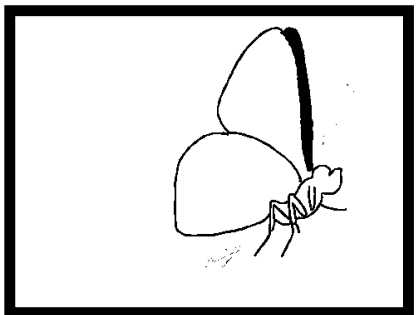
N° _____



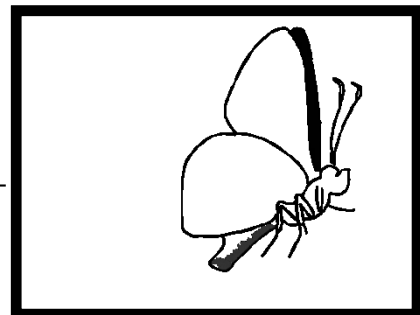
N° _____



N° _____

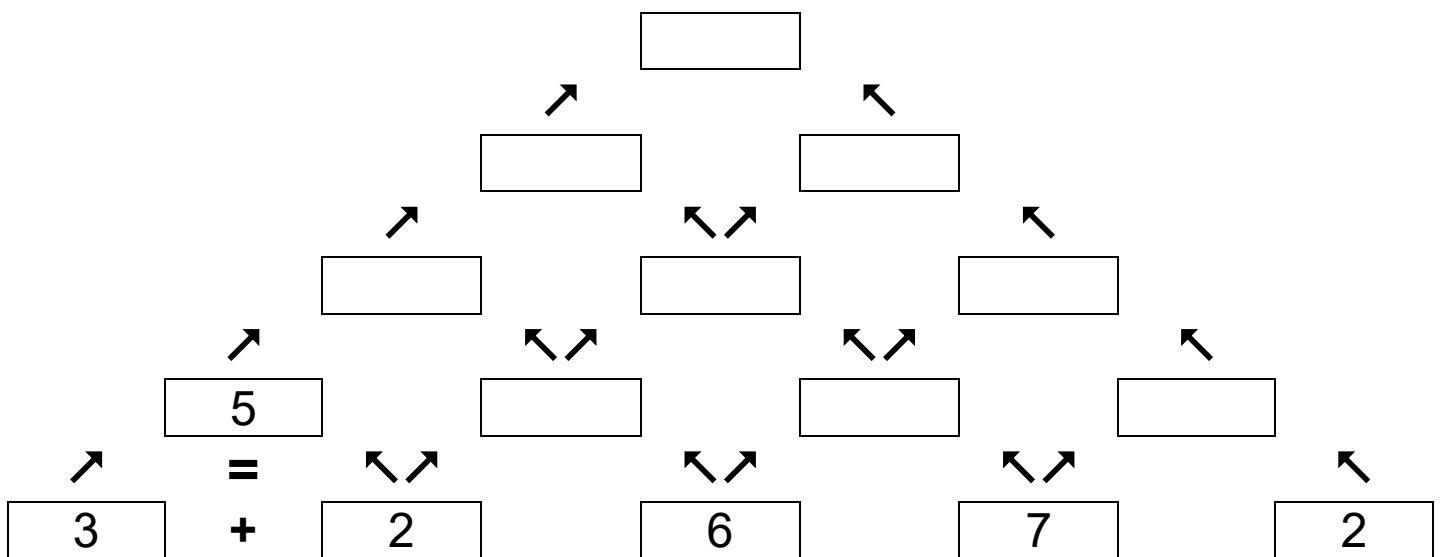


N° _____

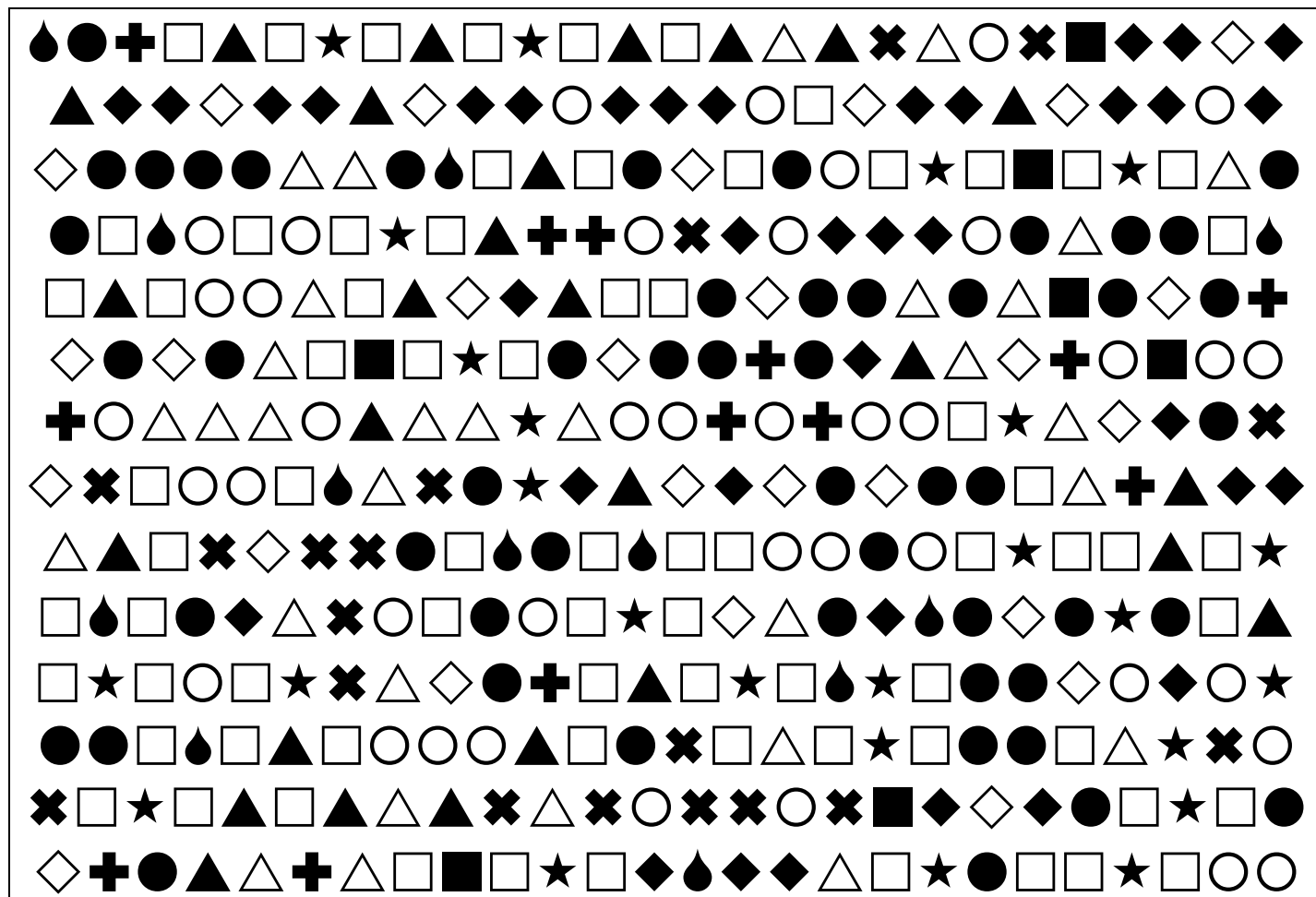


Montez au sommet

Pour atteindre le sommet de la pyramide, remplissez les briques par addition en commençant par la base, comme dans l'exemple en bas à gauche :



La boîte à symboles



Suivez les consignes suivantes :

1. Rayez les ronds ○ de la grille de cette manière : ∅
2. Cochez les carrés □ de cette manière : ☒
3. Comptez les carrés noirs ■

Nombre de carrés noirs : _____

4. Comptez les gouttes noires ●

Nombre de gouttes noires : _____

