



# Plein phare sur... L'avancée en âge

La newsletter sur les outils  
en Education et Promotion de la santé

## EDITO



©Creatista

*Cette newsletter a pour objectif de vous informer sur les outils « Coups de cœur » repérés par le groupe « Outils » de l'IREPS Bretagne et disponibles dans vos centres de documentation.*

*Les mois de septembre et octobre sont consacrés à « L'avancée en âge ».*

*Le vieillissement en bonne santé est un processus de vieillissement favorable à la santé de la personne, tel que défini par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Dans une approche globale et positive de l'avancée en âge, c'est la conjugaison de plusieurs facteurs qui crée la base d'un "Vieillessement en santé". Il s'agit de la prévention des maladies chroniques, du maintien optimal des fonctionnements cognitif et physique, de l'engagement dans la vie et de la participation sociale, ainsi que d'un environnement favorable [1].*

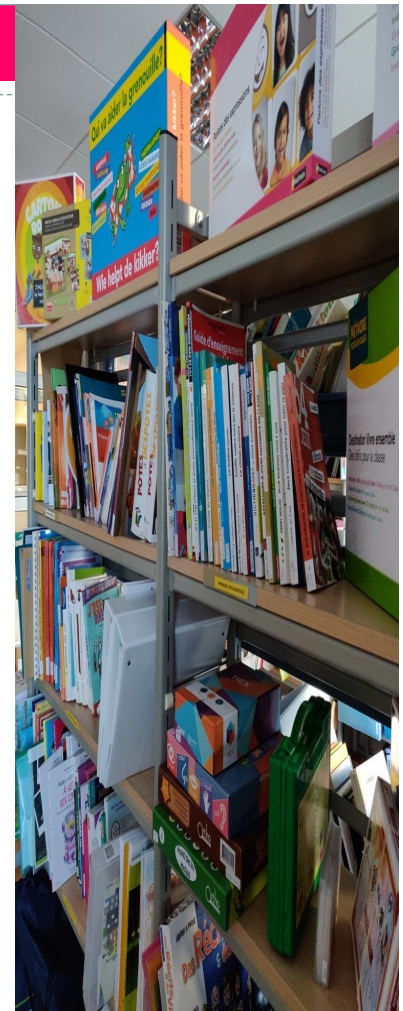
*Vous souhaitez mettre en œuvre des actions collectives de prévention pour renforcer les comportements protecteurs de santé de vos « aînés »?*

*Prenez rendez-vous dans le centre de documentation le plus proche de chez vous pour découvrir la sélection que nous vous avons concoctée.*

## A NE PAS MANQUER!

**A paraître en novembre :**

**un numéro spécial « Prendre soin de soi et de son environnement » !!!**



### DANS CE NUMÉRO

A ne pas manquer.....	1
Nos coups de cœur ! .....	2
A découvrir en plus ! .....	3
Sites ressources .....	7
Vidéos .....	8
Pour aller plus loin .....	8



## « NOS COUPS DE COEUR »



**La mémoire en éveil : jeux de stimulation des mémoires [Guide pédagogique].** Lons-Le-Saunier : CODES (Comité départemental d'éducation pour la santé) du Jura, 2006.

La mémoire en éveil est un outil pédagogique pour stimuler les capacités cognitives par des jeux et des exercices ludiques sur les différents types de mémoires : sensorielle, à court terme, à long terme, épisodique, sémantique. Initialement conçu pour des personnes âgées dans le cadre de leur maintien à domicile, il est cependant ouvert à un large public, en utilisation individuelle ou collective. Il se compose d'un classeur regroupant plus de 150 jeux de mémoire répartis en 40 séances et d'un livret comprenant 83 fiches techniques à destination de l'animateur.

**Publics : Personne âgée, personne en situation de handicap**

**Localisation : IREPS 22, 29, 56**



Nous avons beaucoup aimé les multiples combinaisons apportées par cet outil qui s'adapte à tout âge chez les adultes et qui permet de travailler, au choix, tous les types de mémoires.

Cet outil, mis au point après 5 ans de travail et validé par des neuropsychologues, met les participants en situation de réussite en respectant la progressivité des ateliers et les recommandations d'animation.

C'est un outil très ludique qui permet de restaurer la confiance des participants sur leurs capacités mémorielles et de stimuler de nouvelles capacités à partir de « trucs et astuces mémoire » expérimentés en ateliers, tout en partageant un très bon moment.

Le guide technique, très bien conçu, permet à l'animateur de prévoir avant la séance le jeu qu'il va utiliser à partir d'un descriptif détaillé (type de mémoire, niveau du jeu, temps requis, individuel ou collectif). Ce classeur est un outil idéal pour prévoir des animations récurrentes, divertissantes et « encapacitantes » autour de la mémoire.

Groupe Outils IREPS



**Coacher un sénior : 52 cartes pour réussir la retraite [Jeu] /** MOISSONNIER Valérie. Paris : Institut du Selfcoaching, 09/2022.

Ce jeu de cartes est un support créatif pour accompagner tout sénior qui souhaite se faire accompagner pour bien préparer sa retraite.

« Se projeter dans l'avenir », « Profiter de son nouveau temps libre », « Adapter son budget », « Organiser sa vie sociale », « Bien vieillir... » sont 5 des objectifs parmi les 12 qui sont proposés dans le jeu. C'est une boîte à outils ludique pour faire choisir un objectif, poser les bonnes questions, développer des solutions concrètes et faire aboutir le futur retraité à un plan d'action pour les 6 mois à venir.

**Publics : Personne âgée**

**Localisation : IREPS 29, 56**



Ce jeu de cartes ludique permet de réfléchir, seul ou accompagné, à l'atteinte d'objectifs personnels au moment de la retraite. Une fois l'objectif fixé (au choix parmi les cartes ou bien défini personnellement), de nombreuses questions ouvertes guident et facilitent la réflexion sur la situation actuelle, la situation désirée, puis sur les freins et leviers, afin d'aboutir à son propre plan de réussite pour développer des solutions concrètes et ainsi favoriser l'atteinte de cet objectif.

Ici, les propositions d'objectifs concernent la retraite, d'autres versions existent également comme « Coacher un adolescent : 52 cartes pour gagner en autonomie ». C'est un outil idéal pour les séances de préparation à la retraite ou les animations proposées aux séniors par les caisses de retraites, les CCAS, les mutuelles ou les associations intervenants auprès de ce public sur les territoires.

Les cartes questions peuvent être utilisées bien plus largement pour accompagner la réflexion sur diverses situations, et notamment dans le cadre de l'éducation thérapeutique du patient (ETP).

Groupe Outils IREPS

**Les mots de l'âge [Jeu].** Lille : ANPAA (Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie) Nord-Pas-de-Calais, 05/2015.

« Les mots de l'âge » souhaite promouvoir une attitude de prévention globale positive sur les notions de santé psychique et de bien-être avec l'avancée en âge. Il vise également à renforcer les facteurs de protection liés à la consommation de substances psychoactives. Ce jeu coopératif, élaboré avec des personnes âgées en Ehpad, en foyer logement et des professionnels de la gériatrie, aborde les plaisirs, les centres d'intérêt, les réussites mais aussi les préoccupations, les peurs, les inquiétudes des personnes âgées. « Les mots de l'âge » fait appel à leurs souvenirs, à leurs expériences actuelles ou à la manière dont elle se situent dans l'avenir.

*Extensions intergénérationnelles (série Séniors-Enfants et Séniors-Ados) disponibles à l'IREPS 29.*



**Publics : Personne âgée, personne en situation de handicap**

**Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56**

Cet outil d'animation coopératif, simple d'appropriation, permet de jouer avec les personnes âgées, de parler d'elle, de chanter. Cet outil très intéressant privilégie une approche positive centrée sur les relations aux autres, le quotidien, l'actualité, les bonheurs, les parcours de vie d'hier, d'aujourd'hui et de demain.

Il permet d'aborder les consommations et les conduites addictives de manière ludique, à partir de questions ouvertes, et permet surtout de découvrir les ressources de chacun pour surmonter les difficultés et renforcer ses facteurs de protection de la santé.

La découverte d'une image (déjà fournie ou choisie par l'animateur) pendant le jeu maintient l'intérêt collectif du groupe et permet de déterminer les questions à poser. Le jeu favorise une expression de soi, des débats et permet aussi de chanter ensemble. Les versions intergénérationnelles (6-12 ans et 13-17 ans) proposent des questions adaptées aux deux types d'âges moins passésistes mais des chansons moins connues par les séniors.

L'animateur a tout le loisir de choisir les questions en amont en fonction de son public et de ses difficultés ; il peut également mélanger les cartes des autres versions pour adapter son animation. La [présentation en vidéo](#) permet de s'approprier rapidement le fonctionnement de l'outil.

Groupe Outils IREPS



## A DÉCOUVRIR EN PLUS !

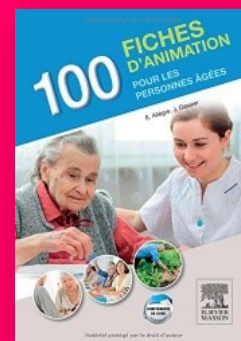
### Toutes thématiques

**100 fiches d'animation pour les personnes âgées [Ouvrage]** / GASSIER Jacqueline, ALLEGRE Evelyne. Paris : Elsevier Masson, 2014. 219 p.

Cet ouvrage présente, à travers une série de 100 fiches illustrées, les techniques d'animation de la personne âgée en institution ou à domicile. Dans une première partie, sont développées les notions à comprendre pour mettre en place une animation de qualité, qui corresponde aux besoins et capacités de la personne âgée. Dans une deuxième partie sont présentées les fiches d'animation, regroupées par thème : "prendre soin de soi", "créer, se recréer" et "vivre ensemble".

**Publics : Personne âgée**

**Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56**



**Activité physique /  
Prévention des chutes**

**-Le jeu du  
parachute  
Plein Phare, n°12**



**Publics : Personne âgée**

**Localisation : IREPS 56**

**Sports et loisirs (Leisure Time) [Carte illustrée]** / Harrison Vanessa, FRANCKLIN Pat. Speechmark publishing, 2006. 40 cartes avec livret.

Ces cartes photographiques de la collection "Pocket colorcards for adults" fournissent des images de 40 activités ayant pour thème le sport et les loisirs. Destiné aux professionnels travaillant avec des personnes âgées ayant des difficultés de communication, cet outil permet d'aider aux échanges, de développer le vocabulaire et d'encourager l'indépendance.



**Publics : Personne âgée, professionnel**

**Localisation : IREPS 22, 29, 35**

**Animer des parcours de santé pour les personnes âgées [Ouvrage]** / LELOUTRE Bruno. Dunod, 2013. 120 p.

Ce manuel propose des pistes d'animation pour la pratique de l'activité physique des personnes âgées en établissement. Il présente 17 séances, avec une description concrète et illustrée composée chacune de 4 exercices, adaptés aux conditions physiologiques spécifiques des personnes âgées.



**Publics : Adulte, patient, personne âgée**

**Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56**

**PLANETE : Promouvoir L'Activité physique en Education Thérapeutique [Mallette pédagogique]** / SAUGERON Benoît, SONNIER Pierre. Marseille : CRES (Comité régional d'éducation pur la santé) Provence Alpes-côte-d'Azur, 2020.

Cet outil permet de promouvoir la pratique d'une activité physique adaptée et régulière auprès des patients en éducation thérapeutique, quelle que soit la pathologie concernée. Il propose des activités pour renforcer les savoirs et compétences du patient menant à la pratique d'une activité physique adaptée autour de 4 axes : identifier les freins et se motiver, renforcer ses connaissances, choisir une activité physique et y accéder, planifier sa pratique.



**Publics : Personne âgée, professionnel**

**Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56**

**Perkichute : gagner à ne pas chuter [Jeu]** / CHAMBOST Philippe, CORNIL Christian, LAGARDERE Pascale. Bergerac : Compétences Prévention, 2018.

Ce jeu est un jeu de plateau de 63 cases composé de deux sortes de cartes : une de culture générale et l'autre portant sur des thématiques en lien avec les chutes comme l'alimentation et l'hygiène de vie. Il vise par le biais d'un jeu de l'oie, coloré et illustré, à développer des connaissances sur les facteurs de risques à l'origine des chutes.



**-Imagier Aliments**  
**-Legumady**  
**Plein Phare, n°4**

**-Kochprofi (chef)**  
**Plein Phare, n°6**

## Alimentation

**Le loto des odeurs : 30 odeurs pour découvrir le monde [Jeu].**  
Paris : Sentosphère, 1988.

Ce jeu de société a pour objectif de développer l'odorat tout en s'amusant. Il permet également de développer l'imaginaire, la mémoire et faire des associations d'idées.

**Publics : Tout public**

**Localisation : IREPS 22, 29, 35**



**La route des épices [Jeu] / LUCAS Victor, DEBROISE Véronique.** Paris : Sentosphère, 1999.

Grâce à ce jeu stratégique et sensoriel, vous imaginerez l'aventure des premiers navigateurs en comprenant les mécanismes du commerce mondial et en découvrant olfactivement 16 épices aux odeurs si caractéristiques qui servaient autant à soigner qu'à agrémenter les aliments.

**Publics : Tout public**

**Localisation : IREPS 29**



**-Dixiludo**  
**Plein Phare, n°6**

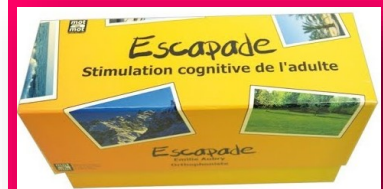
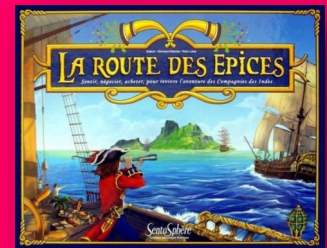
## Santé mentale / Troubles cognitifs

**Escapade. Stimulation cognitive de l'adulte [Jeu] / AUBRY Emilie.**  
Paris : Mot à mot, 2008.

Cet outil reprend les principaux domaines stimulés lors de la rééducation orthophonique de patients atteints de la maladie d'Alzheimer et de syndromes apparentés. Il se présente sous la forme d'un jeu de cartes portant sur cinq activités, avec deux niveaux par activité : la mémoire (de travail, sémantique ou immédiate), le raisonnement, les praxies, l'évocation verbale et l'accès au lexique. Il comprend des exercices de vocabulaire, de raisonnement logique, de mémoire et des devinettes.

**Publics : Personne âgée, professionnel**

**Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56**





**Publics : Adulte, personne âgée, patient, personne en situation de handicap**

**Localisation : IREPS 22, 29, 35**

**Plaisirs d'antan [Jeu] / JOYEZ Patrick.** Coaching à la carte, s.d.

« Plaisirs d'antan » est un jeu éducatif destiné à tous les métiers pluridisciplinaires de santé qui travaillent auprès des adultes et seniors sur la prévention des troubles cognitifs.

Ce jeu utilise les émotions en se remémorant le vécu de l'enfance, de l'adolescence et de sa vie de jeune adulte. Cet outil permet de travailler sur la communication, la déglutition, les muscles aidant pour l'alimentation, la respiration, le vocabulaire, la mémoire et l'attention. Il peut s'utiliser seul ou à plusieurs et aborde 4 thèmes à l'aide de questions ouvertes sur les distractions, les transformations, la cuisine et la vie quotidienne.



**Publics : Personne âgée**

**Localisation : IREPS 35 pour la série « Années 50 »  
IREPS 29, 35 pour la série « Années 60 »**

**Le temps de jouer : les années 50 / les années 60 [Jeu] / DELGADILLO Daniel, JOBBE-DUVAL Brigitte.** Paris : Mot à mot, s.d.

Ce matériel de rééducation cognitive pour l'adulte offre 45 cartes pour stimuler la mémoire à court et à long terme. Il se compose de 25 cartes « événements » et de 20 cartes « concentrons-nous ». Il s'agira pour le patient de répondre aux questions faisant appel à la fois à la mémoire à long terme, à la mémoire de travail, et aux différentes fonctions mnésiques suivantes : l'attention et la capacité d'analyse, la mémoire visuelle, la mémoire épisodique verbale et l'évocation lexicale. Les questions font référence aux années 50 ou aux années 60 (suivant la série choisie), certaines d'entre-elles nécessitent un traitement de mémoire immédiate.



**Besoin de répit :  
17 fiches-repère  
pour les aidants  
En ligne**



**Pour les aidants familiaux**

**Publics : Tout public, personne âgée**

**Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56**

**Super Zaidan : soutien aux aidants familiaux [Jeu].** Nantes : MSA (Mutualité sociale agricole) Loire-Atlantique - Vendée, 2013.

Ce jeu de plateau vise à sensibiliser un large public à la question de "l'aide aux aidants" et à faire connaître les soutiens possibles. L'objectif est de favoriser la prise de conscience du statut d'aidant, d'offrir un moment d'échange et de partage autour d'expériences de la fonction d'aidant familial, d'amener à mieux comprendre l'importance de penser à soi en s'accordant des temps de repos lorsqu'on est aidant, mais aussi et surtout de permettre d'identifier les différents interlocuteurs pouvant apporter écoute, soutien et accompagnement.





## Sommeil

A adapter en fonction du public !

## Vie affective, relationnelle et sexuelle

Série dessinée et vidéo de 10 épisodes « On ne finit jamais de fricoter, chroniques olé olé pour personnes âgées (mais pas que!) / POUILLE H., RIBES G., STRILKA H. et al. Rennes : IREPS Bretagne, 2022.

Le corps, la famille, le plaisir, la retraite, le désir, la séparation, les nouveaux amours... Tant de sujets qui évoluent au fil de notre vie. Et si on en parlait ?

Avec un regard bienveillant, cette chronique vous invite à voir autrement la vie affective et sexuelle des séniors. Les 10 épisodes sont réalisés et racontés par Hélène Pouille, facilitatrice graphique et Gérard Ribes, sexologue et auteur du livre *Sexualité et vieillissement*.

**Publics :** Tout public, personne âgée

**Localisation :** [En ligne](#)



## SITES RESSOURCES



Ce site officiel est édité et animé par la [CNSA](#) (Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie) avec la collaboration de nombreux partenaires, impliqués au quotidien dans l'accompagnement et l'information des personnes âgées et des aidants.

[En ligne](#)



Ce portail internet s'adresse aux séniors et personnes âgées ainsi qu'aux professionnels du médico-social. L'ensemble des contenus proposés s'inscrit dans une approche globale et positive. Bien vieillir dans sa tête, dans son corps et avec les autres sont les thématiques abordées pour avancer en âge sereinement, sans oublier le Bien vieillir chez soi et avec sa caisse de retraite...

[En ligne](#)



Cette plateforme est dédiée aux acteurs de la prévention de la perte d'autonomie chez les séniors. On y trouve une rubrique proposant des outils d'animation sur les thématiques de l'adaptation du domicile, la prévention de la dénutrition et le lien social.

[En ligne](#)

## ON NE FINIT JAMAIS DE FRIGOTER

chroniques olé olé pour personnes âgées (mais pas que !)

### Autres sites utiles :

- [Pour bien vieillir Bretagne](#)
- [Manger Bouger](#)
- [Psycom : la santé mentale en vieillissant](#)
- [Lutter contre l'isolement des personnes âgées](#)
- [DREES Grand âge et autonomie](#)
- [Semaine bleue](#)

## GRUPE « OUTILS » DE L'IREPS BRETAGNE

L'IREPS Bretagne a décidé d'améliorer ses services et son conseil dans le choix des outils adaptés aux besoins de ses usagers en s'appuyant sur l'expertise du groupe « Outils », constitué de chargés de projet et de documentalistes/chargées de diff. des départements 29 et 56.

-Une sélection d'outils « Coups de cœur » est valorisée dans les centres de documentation et au travers des newsletters « Plein phare sur... »

-Des avis sur les outils formulés par les chargés de projet de l'IREPS Bretagne ainsi que les emprunteurs des centres de documentation sont consultables sur les portails documentaires. Ils prennent la forme d'un commentaire sur les conseils d'utilisation, les points forts, les points de vigilance, etc.

-Des ateliers « Je-ux déambule, Plein phare sur... la Vie affective, relationnelle et sexuelle »

- À Auray : le 12/10/2023
- À Quimper : le 19/10/2023

IREPS Bretagne et ses antennes

4A, rue du Bignon  
35000 Rennes

2 rue Alexander Fleming -  
Impasse des Villes Hervé  
22190 Plérin

9-11, rue de l'Île d'Houat  
29000 Quimper

ZI Porte Océane  
9 rue Danemark  
56400 Auray

Email : [contact@irepsbretagne.fr](mailto:contact@irepsbretagne.fr)  
Site internet :  
<https://irepsbretagne.fr>



## VIDÉOS

- **Les vidéos du site « Pour bien vieillir »**

-**C'est une question d'équilibre** : Trois vidéos pour bouger plus, être bien dans sa tête et aménager son logement.

-**Les vidéos du bien vieillir** réalisées par l'Assurance retraite, la MSA et le RSI vous permettent de savoir comment aménager différentes pièces de votre lieu de vie, et ce à l'aide des conseils avisés d'un ergothérapeute.

-**Les vidéos de Margot et Paul** : Une collection de 15 vidéos est à disposition du grand public et des professionnels pour délivrer des messages de prévention santé, de manière moins conventionnelle qu'à travers des brochures. Fil rouge de la série, les deux protagonistes de l'Agence des réponses du Bien vieillir répondent, avec sérieux et malice, aux interrogations des séniors.

-**Les vidéos des zastuces** donnent la parole à des retraités de tous âges qui ont un point commun: continuer d'être actif et de vivre en société. Chaque témoignage est suivi d'un conseil validé par le professeur Patrick Manckoundia (hôpital de Champmaillot Dijon).

[En ligne](#)

- **MOOC chute : éviter les chutes graves chez les personnes âgées.** Paris : Agence Régionale de Santé Ile de France (ARS), 04/2022.

Cette formation en ligne est composée de 2 parties :

1. Chutes graves de la personne âgée : comprendre, prévenir et réagir (pour tous : personnes âgées, aidants, professionnels)
2. Comment éviter les chutes graves : déployez le Pare à chute ! (conduite de projet, destinée aux professionnels)

Ce MOOC (Massive open online course) est composé de 25 modules comportant une vidéo sous-titrée accompagnée de la transcription du texte (pour 24 d'entre eux), des liens utiles, des documents ou des outils. Chaque module peut être le support d'une formation indépendante. Une affiche permet d'annoncer les engagements pris à la suite de la formation.

[En ligne](#)

## POUR ALLER PLUS LOIN



Milieu et public

Vieillessement

### Le vieillissement en santé : comprendre et agir en promotion de la santé

Ce dossier, disponible dans la rubrique « Je fais le point sur... » du [portail Infodoc](#) en Promotion de la santé Bretagne a été produit par les documentalistes de l'IREPS Bretagne pour faciliter votre recherche et vous fournir des informations sélectionnées et structurées sur le sujet.

#### [Comité de rédaction :](#)

Maud Begnic / Alexandrine Gandon (IREPS 56)  
[contact56@irepsbretagne.fr](mailto:contact56@irepsbretagne.fr)

Lucie Rigaudière / Flora Carles-Onno (IREPS 29)  
[contact29@irepsbretagne.fr](mailto:contact29@irepsbretagne.fr)

Michèle Landuren (IREPS 29)

**On ne finit  
jamais de  
fricoter !**  
P.7