

MÉMOIRES & EXPRESSIONS

Limours



Jeu de stimulation cognitive

Activité — ANIMATRICE INDÉPENDANTE LOISIRS TOUT PUBLIC, SPÉCIALISÉE POUR LES AÎNÉS

☎ 06 09 24 82 13

✉ agnescottais@gmail.com /
viequotidiennedhier@gmail.com



Séance de répétition d'un projet théâtre

Animatrice tout public diplômée d'Etat, ancienne journaliste, Agnès COTTAIS s'est spécialisée dans les activités et le développement de projets pour les seniors. Les principaux objectifs de ses ateliers sont le maintien de l'autonomie et le développement du lien social. Elle est attachée à la rencontre, à l'expression et à la reconnaissance de la personne âgée.

Passionnée par les jeux et convaincue de leurs bienfaits à tous les âges, dans ses activités « Mémoires & Expressions », Agnès utilise et développe des supports ludiques, renouvelés et adaptés, pour stimuler la mémoire, la concentration, l'attention, la spontanéité, l'imagination, l'esprit logique et la parole. Ce sont de formidables temps d'échanges qui permettent à chacun d'être et de s'exprimer. Ces ateliers sont à destination principalement des aînés mais aussi à tout public, afin de créer des moments intergénérationnels.

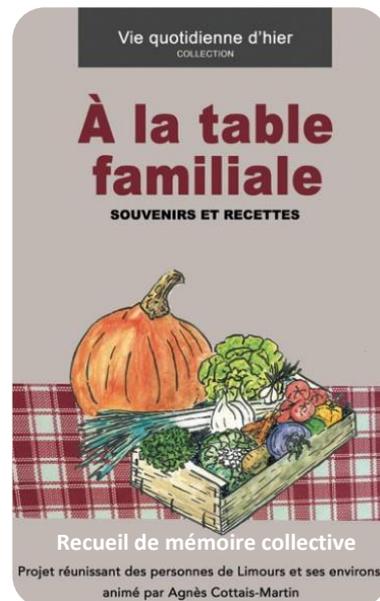
Sensible à la vie de nos aînés et à leur personnalité, Agnès COTTAIS s'attache à mettre en lumière leurs histoires, leurs envies et leurs compétences en leur proposant différents projets de transmission.

Elle propose des activités en groupe telles que :

- **Ménin'jeux (seniors)** : séance ludique, en groupe ou en individuel, ayant pour objectif la **stimulation des fonctions cognitives** (mémoire, concentration, attention), **de l'expression orale et de l'interaction sociale**, dans la confiance, le respect, la bonne humeur et le rire.
- **Transmission (seniors)** : participation active à la réalisation de biographies collectives, création et mise en scène de spectacles, enregistrement et montage de lectures à voix haute ou d'histoires personnelles.
- **Bulles d'air (intergénérationnel)** : moment convivial autour d'un grand jeu ou atelier d'entraînement à l'expression orale, suivi d'une « pause thé ».

L'activité Ménin'jeux et le projet d'écriture ou d'enregistrement d'histoires de vie sont aussi proposés en séances individuelles.

Public : résidences autonomie, mairies, CCAS, centres sociaux, MJC, associations.



Recueil de mémoire collective
Projet réunissant des personnes de Limours et ses environs,
animé par Agnès Cottais-Martin



Atelier Ménin'jeux