

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.

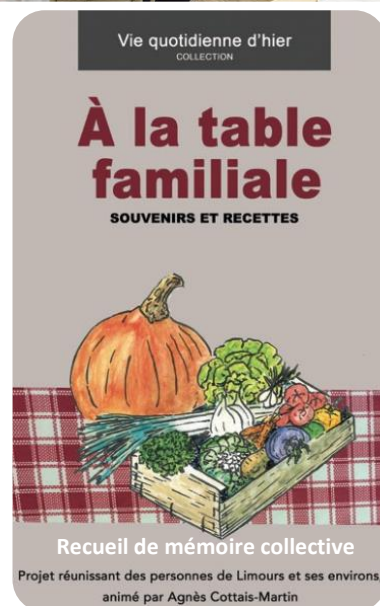
Sensible à la vie de nos aînés et à leur personnalité, Agnès COTTAIS s'attache à mettre en lumière leurs histoires, leurs envies et leurs compétences en leur proposant différents projets de transmission.

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