DIGITAL AGEING
Train your brain

EXPLORER NOTRE MONDE

Description

Cette activité requiert à la fois de la créativité et des compétences pratiques, puisque vous devez créer vos propres cartes et les utiliser pour des exercices de navigation. Il est possible de dessiner ou d'utiliser des cartes existantes de zones familières, comme votre quartier. Une fois les cartes terminées, elles peuvent être échangées et utilisées pour naviguer sur un itinéraire planifié. L'activité peut être réalisée individuellement ou en groupe.

Objectifs d'apprentissage

Les activités de cartographie et de navigation peuvent améliorer les compétences en intelligence spatiale, les compétences pratiques et les compétences cognitives en général. L'utilisation de cartes améliore la conscience spatiale, l'orientation et la visualisation. Plus précisément, les objectifs d'apprentissage sont les suivants :

- Améliorer les compétences visuelles et spatiales
- Renforcer les compétences en matière de navigation
- Améliorer la mémoire
- Penser de manière critique et résoudre des problèmes
- Stimuler la créativité
- Favoriser l'interaction sociale (en groupe)

Matériel nécessaire

- Papiers A4 ou plus grands, marqueurs, stylos, crayons
- Cartes imprimées de la région choisie
- Ordinateurs, smartphones ou tablettes

Cadre d'apprentissage

Activité individuelle ou en groupe

Temps nécessaire

-

Conseils étape par étape

- Commencez par **dessiner** une carte sur papier. Il peut s'agir d'une carte :
  -*Une carte de souvenirs personnels :* une carte du quartier/de la région où vous avez grandi
  -*Une carte de la région locale :* une carte du quartier ou de la région où vous vivez : Une carte de la zone locale : une carte du quartier ou de la zone dans laquelle vous vivez.
- Les cartes peuvent inclure des points de repère, votre maison, les maisons de vos amis, les écoles, les parcs, les magasins locaux, les épiceries et d'autres lieux importants.
- Vous pouvez également utiliser **des cartes existantes :**
  -Une carte numérique : Utilisez des applications telles que Google Maps pour localiser la zone souhaitée.
  -Une carte imprimée : Utilisez une carte imprimée.
- Trouver les lieux d'intérêt sur la carte. Marquez les points de repère et les chemins importants.
- Après avoir créé ou sélectionné votre carte et marqué ou dessiné quelques points d'intérêt, utilisez-la pour des exercices de navigation.

Lorsque l'activité est mise en œuvre individuellement : Essayez de trouver votre chemin d'un endroit à l'autre.
Lorsque l'activité est réalisée en groupe : Vous pouvez travailler ensemble pour trouver des lieux d'intérêt sur la carte ou créer la carte. En outre, vous pouvez vous donner des indications à tour de rôle sur la façon d'aller d'un endroit à un autre.

CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

Conseils pratiques

L'activité peut être réalisée individuellement ou en groupe.

- Lorsque vous travaillez en groupe, vous pouvez travailler ensemble pour créer ou sélectionner la carte, repérer les lieux d'intérêt et « naviguer » d'un endroit à l'autre. Sinon, chacun peut utiliser sa propre carte pour repérer les lieux importants individuellement, puis utiliser à tour de rôle les différentes cartes pour les exercices de navigation.
- Si vous animez l'activité au sein d'un groupe, surtout s'il est nombreux, envisagez de choisir une carte et d'inscrire certains lieux d'intérêt sur des post-its. Distribuez ces post-its aux participants, qui seront chargés de trouver les lieux spécifiques sur la carte. Ensuite, organisez une discussion de groupe pour passer en revue tous les lieux que les participants ont été invités à localiser et faites les exercices de navigation. Vous pouvez également demander aux participants de repérer les lieux qu'ils jugent importants, puis d'effectuer les exercices de navigation.
- Assurez-vous que l'activité est mise en œuvre en fonction de vos préférences et de vos capacités personnelles afin d'en garantir l'efficacité.
- Utilisez des cartes avec des polices de caractères plus grandes pour faciliter la participation.

Résultats attendus

Les résultats attendus de cette activité sont les suivants :

- Amélioration des compétences visuo-spatiales : Meilleure compréhension des relations spatiales et visualisation des objets et des espaces.
- Amélioration des compétences de navigation applicables dans le monde réel.
- Amélioration de la mémoire par le rappel et le partage d'expériences personnelles.
- Renforcement de la pensée critique et des compétences en matière de résolution de problèmes grâce à la création de cartes, à la navigation et à la construction d'itinéraires.
- Amélioration de la créativité.
- Augmentation de l'engagement social et de l'interaction

La source de l'activité

CSI

Les deux cartes ont été créées à l'aide de Google Maps

CC BY NC

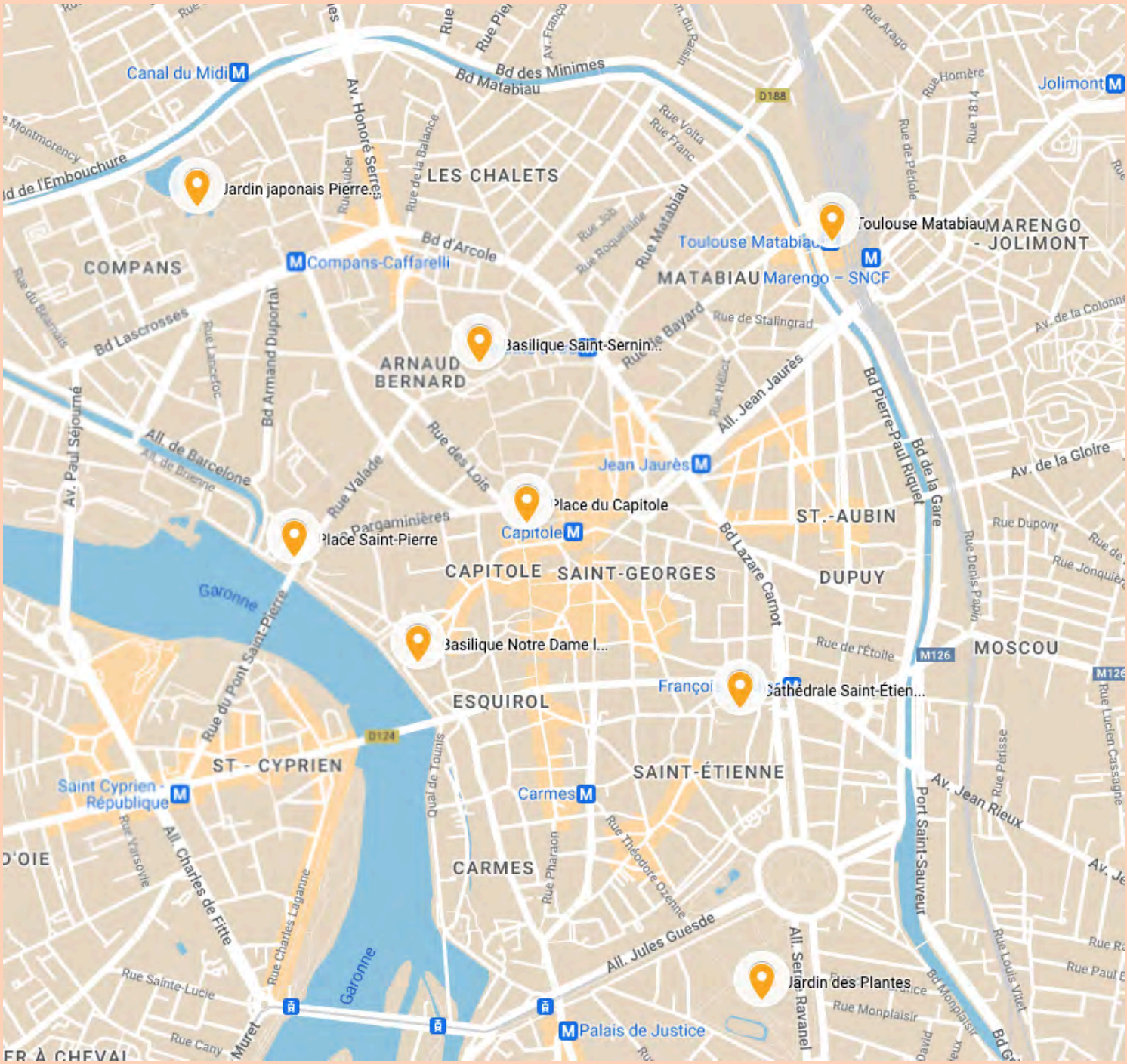
Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

DIGITAL AGEING
Train your brain

LA CARTE

Centre ville de Toulouse et lieux d'intérêt



Toulouse Matabiau - Place du Capitole - Jardin des Plantes - Jardin japonais Pierre-Baudis - Place Saint-Pierre - Basilique Saint-Sernin de Toulouse - Cathédrale Saint-Étienne de Toulouse - Basilique Notre Dame la Daurade

CC BY NC

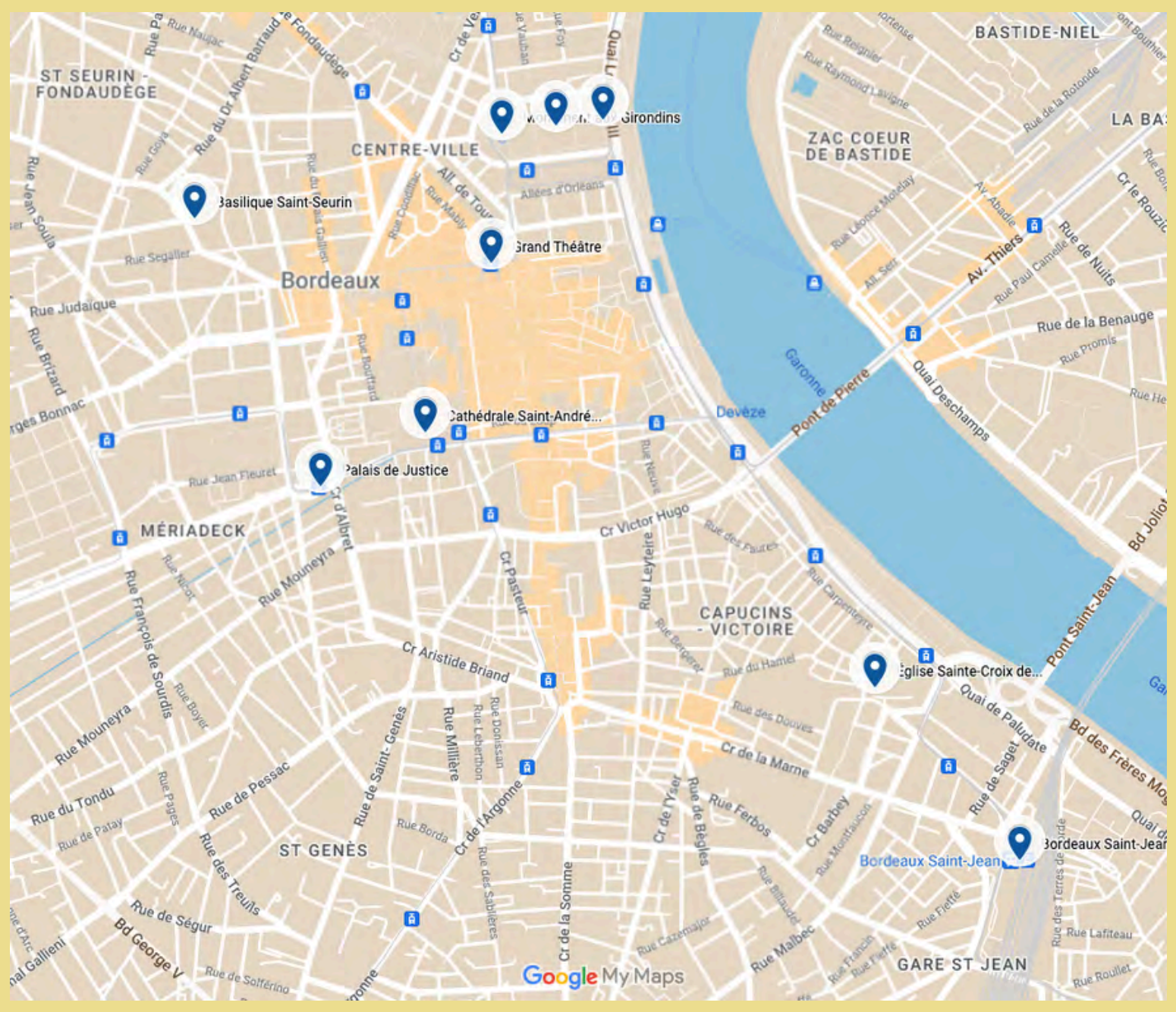
Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

DIGITAL AGEING
Train your brain

LA CARTE

Centre ville de Bordeaux et lieux d'intérêt



Palais de Justice - Bordeaux Saint-Jean - Grand Théâtre - Monument aux Girondins - Place des Quinconces - Colonnes Rostrales - Basilique Saint-Seurin - Cathédrale Saint-André de Bordeaux - Église Sainte-Croix de Bordeaux

CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

DIGITAL AGEING
Train your brain

TROUVER LA PIÈCE MANQUANTE DE LA FORME

Description

L'objectif de cette activité est de sélectionner, parmi les options proposées, la pièce qui complète la forme, en veillant à ce que la couleur, la taille et la forme soient correctes. Vous pouvez réaliser cette activité individuellement ou en petit groupe, selon vos préférences.

Temps nécessaire

-

Cadre d'apprentissage

Activité individuelle ou en groupe

Matériel nécessaire

- Les puzzles imprimés sur papier, stylos/crayons
- Pour la version en ligne, vous aurez besoin d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone.

Conseils pratiques

1. Les puzzles sont classés en fonction de leur niveau de difficulté, le plus facile en premier. En fonction de vos préférences et de vos points forts, choisissez les énigmes que vous souhaitez résoudre. Si vous choisissez de commencer par la première énigme et de continuer, vous pouvez vous arrêter lorsque les puzzles deviennent trop difficiles.
2. L'activité peut également être réalisée individuellement mais simultanément avec d'autres. Lorsque tout le monde a terminé, vous pouvez partager vos résultats et discuter de votre raisonnement.

Objectifs d'apprentissage

Les objectifs d'apprentissage de cette activité sont les suivants :

- Améliorer les capacités de raisonnement visuo-spatial
- Renforcer l'attention et la concentration
- Améliorer les compétences en matière de résolution de problèmes
- Promouvoir l'interaction sociale (lorsque l'activité est réalisée en groupe)

Conseils étape par étape

1. Décidez si vous voulez faire cette activité individuellement ou en groupe.
2. La version hors ligne nécessite d'imprimer les puzzles, tandis que la version en ligne requiert un ordinateur, une tablette ou un smartphone.
3. Examinez attentivement le modèle de la forme ou la forme à laquelle il manque une partie et considérez soigneusement les options proposées.
4. Déterminez la forme ou la pièce manquante parmi les options en vous basant sur sa **forme**, sa **couleur** et sa **taille**. Il est important de se rappeler que vous pouvez faire **pivoter** les formes des options pour trouver la bonne réponse.
5. Choisissez l'option correcte pour compléter le modèle avec précision ou remplir la partie manquante.
6. Vérifiez vos réponses sur la feuille de réponses.
7. Il est possible de partager votre raisonnement et vos modèles avec d'autres personnes si l'activité est réalisée en groupe.

CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

Résultats attendus

Pour terminer l'activité, vous devez identifier et compléter les pièces manquantes. La cognition spatiale peut ainsi être stimulée et les schémas et arrangements visuels peuvent être mieux compris. Plus précisément, cette activité devrait permettre d'atteindre les objectifs suivants :

- Amélioration des capacités de raisonnement visuo-spatial : Le fait de réfléchir aux objets et aux formes, de les réarranger dans des positions différentes et d'identifier et de compléter les formes manquantes peut améliorer ces compétences.
- Amélioration de l'attention et de la concentration : L'identification de la forme ou de la pièce manquante nécessite de prêter attention aux détails, ce qui améliore la concentration et l'attention.
- Amélioration de la pensée critique et de la capacité à résoudre des problèmes : Ces compétences peuvent être renforcées par l'identification de la bonne forme/pièce pour compléter un modèle/une forme.
- Plus de possibilités d'interaction sociale et de collaboration : La participation à cette activité en groupe offre des possibilités de socialisation, de collaboration et de lutte contre le sentiment d'isolement.

La source de l'activité

CSI

BY NC

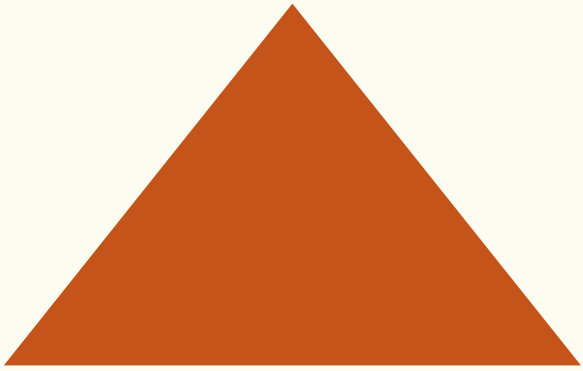
Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

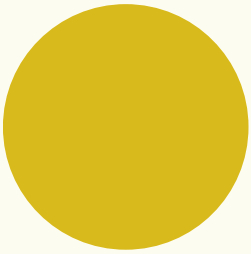
CASSE-TÊTE

Numéro 1 :

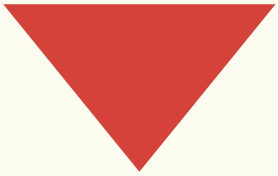
A:



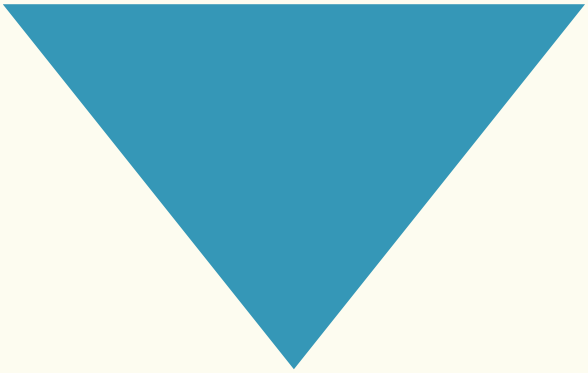
B:



C:



D:

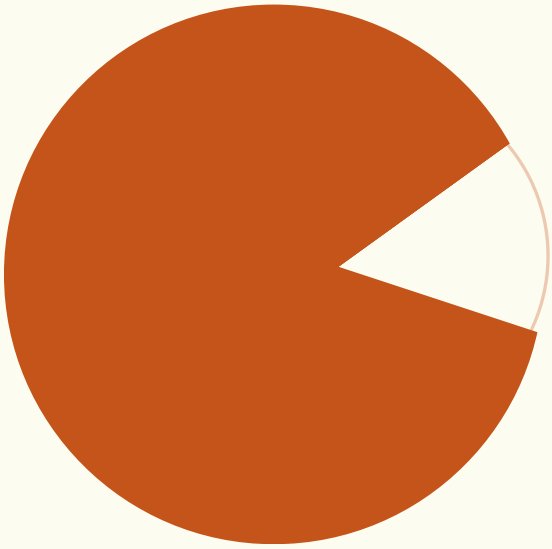


CC BY NC

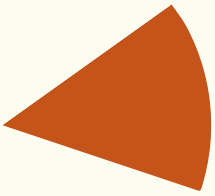
Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

Numéro 2 :

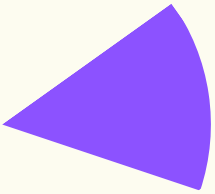


A:



B:

C:



D:

CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

DIGITAL AGEING
Train your brain

Numéro 3 :

A:

B:

C:

D:

CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

Numéro 4 :

A:

B:

C:

D:

CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

Numéro 5 :

A:

B:

C:

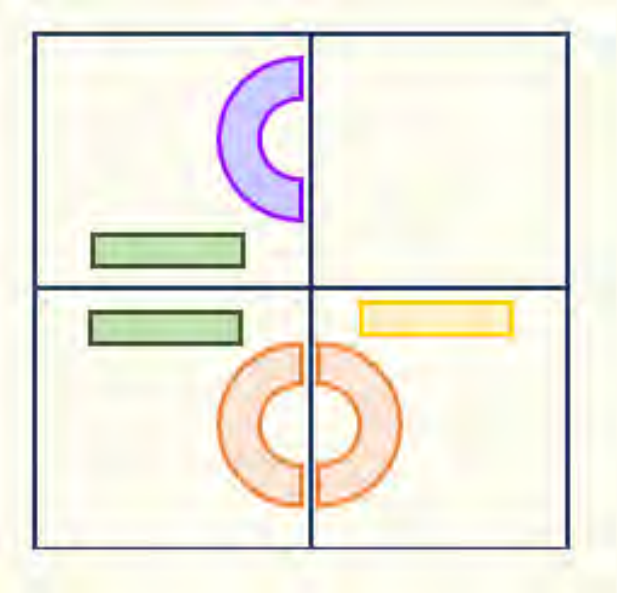
D:

CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

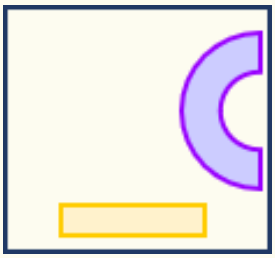
Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

Numéro 6 :

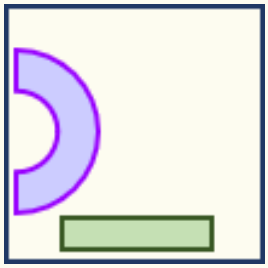


A:

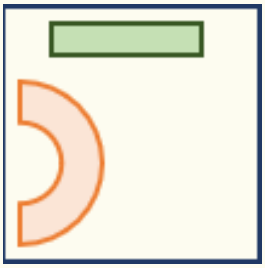
B:



C:



D:

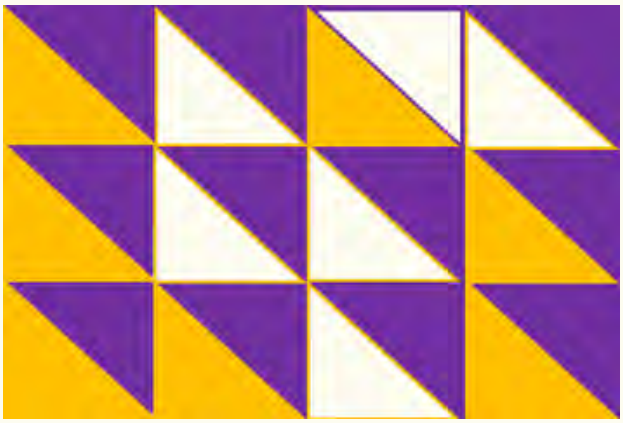


CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

Numéro 7 :



A:

B:

C:

D:

CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

FEUILLE DE RÉPONSE

Numéro de l'énigme	Réponse
1	D
2	A
3	C
4	D
5	B
6	A
7	C

CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

DIGITAL AGEING
Train your brain

CONSTRUIRE UN PALAIS DE LA MÉMOIRE

Description

La construction d'un palais de la mémoire est une ancienne technique mnémotechnique qui consiste à visualiser un espace familier et à associer divers éléments d'information à des endroits spécifiques de cet espace.

Cette activité contribue à améliorer l'intelligence spatiale en renforçant la mémoire et les capacités de visualisation spatiale.

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la rétention de la mémoire grâce à l'association spatiale
- Améliorer la capacité à visualiser et à manipuler des informations spatiales
- Développer une méthode structurée d'organisation et de rappel des informations

Temps nécessaire

Environ 30 minutes par session.

Cadre d'apprentissage

Il peut se faire individuellement ou en petit groupe, dans un environnement calme et confortable.

Matériel nécessaire

- Papier et stylo/crayon pour dessiner et prendre des notes (facultatif)
- Siège confortable
- Environnement calme pour faciliter la concentration

Conseils pratiques

- Choisissez un espace familier, comme votre maison ou un lieu que vous fréquentez souvent.
- Parcourez mentalement l'espace choisi, en identifiant les zones et les objets clés.
- Attribuez chaque information dont vous voulez vous souvenir à un endroit ou à un objet spécifique de l'espace.
- Visualisez ce parcours à plusieurs reprises pour renforcer les associations.

La source de l'activité

GROWTHCOOP

CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

CONSTRUIRE UN PALAIS DE LA MÉMOIRE

Conseils étape par étape

1. Choisissez votre palais :
Choisissez un lieu familier. Il peut s'agir de la maison de votre enfance, de l'école où vous avez étudié, du parc où vous jouiez avec vos amis, ou de tout autre endroit que vous pouvez visualiser de manière vivante.

2. Identifiez les endroits clés :
Dans cet espace, identifiez des zones ou des objets distincts.

3. Attribuez des informations :
Associez chaque information dont vous devez vous souvenir à l'un des emplacements identifiés. Créez des images ou des histoires vivantes et exagérées pour rendre ces associations plus mémorables.

4. Visualisez le voyage :
Parcourez mentalement l'espace, en visitant chaque endroit et en vous rappelant les informations qui y sont associées. Répétez ce parcours plusieurs fois pour renforcer la mémoire.

5. Pratiquez régulièrement :
Utilisez cette technique pour différentes séries d'informations et entraînez-vous régulièrement pour améliorer vos compétences spatiales et votre mémoire.

Résultats attendus

- Amélioration de la mémoire et de la rétention
- Amélioration des capacités de visualisation spatiale
- Meilleure organisation de l'information dans l'esprit

La source de l'activité

GROWTHCOOP. Cette activité s'inspire des techniques proposées par les ressources d'intelligence mentale et spatiale MentalUP et ArchDaily.

CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

DIGITAL AGEING
Train your brain

DESSIN GÉOMÉTRIQUE EN 3D

Description

Dessiner des formes géométriques en 3D peut contribuer à améliorer l'intelligence spatiale en renforçant la capacité à visualiser des objets sous différents angles et perspectives.

Objectifs d'apprentissage

- Enhance the ability to visualize and manipulate three-dimensional objects.
- Improve fine motor skills through precise drawing.
- Foster creativity and problem-solving skills by creating and altering shapes.

Temps nécessaire

30-60 minutes par session

Cadre d'apprentissage

Cette activité peut être réalisée individuellement ou en groupe.

Matériel nécessaire

Papier - Règle - Crayons - Gomme - Crayons de couleur ou marqueurs (facultatif)

Conseils pratiques

- Commencez par des formes simples comme les cubes, les cônes et les pyramides avant de passer à des structures plus complexes.
- Encouragez leur rotation mentale pour qu'ils puissent visualiser les formes sous différents angles.
- Utilisez des tutoriels en ligne ou des livres sur les techniques de base du dessin géométrique pour guider le processus d'apprentissage.

Conseils étape par étape

1. Introduction : Commencez par une brève introduction aux formes géométriques de base et à leurs propriétés.
2. Notions de dessin : Apprendre à dessiner des formes simples en utilisant une règle pour plus de précision.
3. Pratique des formes simples : Dessinez des formes 3D de base telles que des cubes, des cônes et des pyramides, en vous concentrant sur les différentes perspectives.
4. Exercices de rotation : Entraînez-vous à visualiser et à dessiner les formes comme si elles étaient tournées dans l'espace.
5. Formes avancées : Passez progressivement à des structures plus complexes comme les prismes à plusieurs côtés ou les formes composées.
6. Couleur et détails : Ajoutez des détails et de la couleur aux dessins pour améliorer l'attrait visuel et le réalisme.

La source de l'activité:

GROWTH COOP. Cette activité s'inspire de diverses ressources éducatives qui soulignent les avantages du dessin pour le développement de l'intelligence spatiale, notamment les conseils de Verywell Mind et ArchDaily.

Résultats attendus

- Amélioration du raisonnement spatial et de la capacité à visualiser des objets en trois dimensions.
- Confiance accrue dans le dessin et la manipulation de formes complexes.
- Amélioration de la résolution de problèmes et de la pensée créative.

CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

DIGITAL AGEING
Train your brain

COLORIAGE DE MANDALAS

Description

Cette activité consiste pour les seniors à colorier des mandalas afin d'améliorer leur intelligence spatiale. Les mandalas sont des dessins symétriques qui favorisent la concentration, la relaxation et la stimulation cognitive.

Le coloriage de ces motifs peut améliorer la conscience spatiale, la motricité fine et le raisonnement visuo-spatial.

Temps nécessaire

45-60 min

Cadre d'apprentissage

Individuel ou petits groupes (3-5 participants)

Matériel nécessaire

- Motifs de mandalas imprimés de 3 niveaux de difficulté.
- Crayons de couleur, marqueurs ou crayons de couleur.

Conseils pratiques

- Assurez-vous que l'environnement est confortable et exempt de distractions.
- Choisissez des modèles de mandalas qui correspondent au niveau de compétence des participants, en commençant par des modèles plus simples et en progressant vers des modèles plus complexes.
- Fournir une variété d'outils de coloriage pour répondre aux différentes préférences.
- Encouragez les participants à faire des pauses s'ils se sentent fatigués.

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer l'intelligence spatiale en reconnaissant les motifs et en comprenant les relations entre les différentes parties du mandala.
- Améliorer la motricité fine en coloriant à l'intérieur des lignes et en gérant de petits outils de coloriage.
- Favoriser la relaxation et réduire le stress par le biais d'une activité créative et attentive.
- Promouvoir l'interaction sociale et la discussion sur les couleurs et les motifs utilisés.

Conseils étape par étape

1. Expliquez l'objectif de l'activité et les avantages du coloriage de mandalas. Montrez des exemples de mandalas réalisés pour inspirer les participants.
2. Laissez les participants choisir le dessin de mandala et les outils de coloriage qu'ils préfèrent. Vous pouvez utiliser les exemples fournis avec trois niveaux de difficulté, en commençant par le plus facile.
3. Séance de coloriage (1 heure) :

- Apportez votre aide et vos encouragements si nécessaire.
- Permettez aux participants de partager leurs mandalas terminés ou en cours de réalisation.
- Discutez de l'expérience, en vous concentrant sur ce que vous avez ressenti en travaillant sur les mandalas et sur les difficultés rencontrées.

CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

COLORIGAE DE MANDALAS

Résultats attendus

- Avantages cognitifs : Amélioration de l'intelligence spatiale et des capacités de raisonnement visuo-spatial.
- Bien-être émotionnel : Réduction des niveaux de stress et augmentation de la relaxation.
- Interaction sociale : Amélioration des liens sociaux par le partage d'activités et de discussions.
- Expression créative : Confiance accrue dans les capacités artistiques et l'expression personnelle par le choix des couleurs et des motifs.

La source de l'activité

SIF

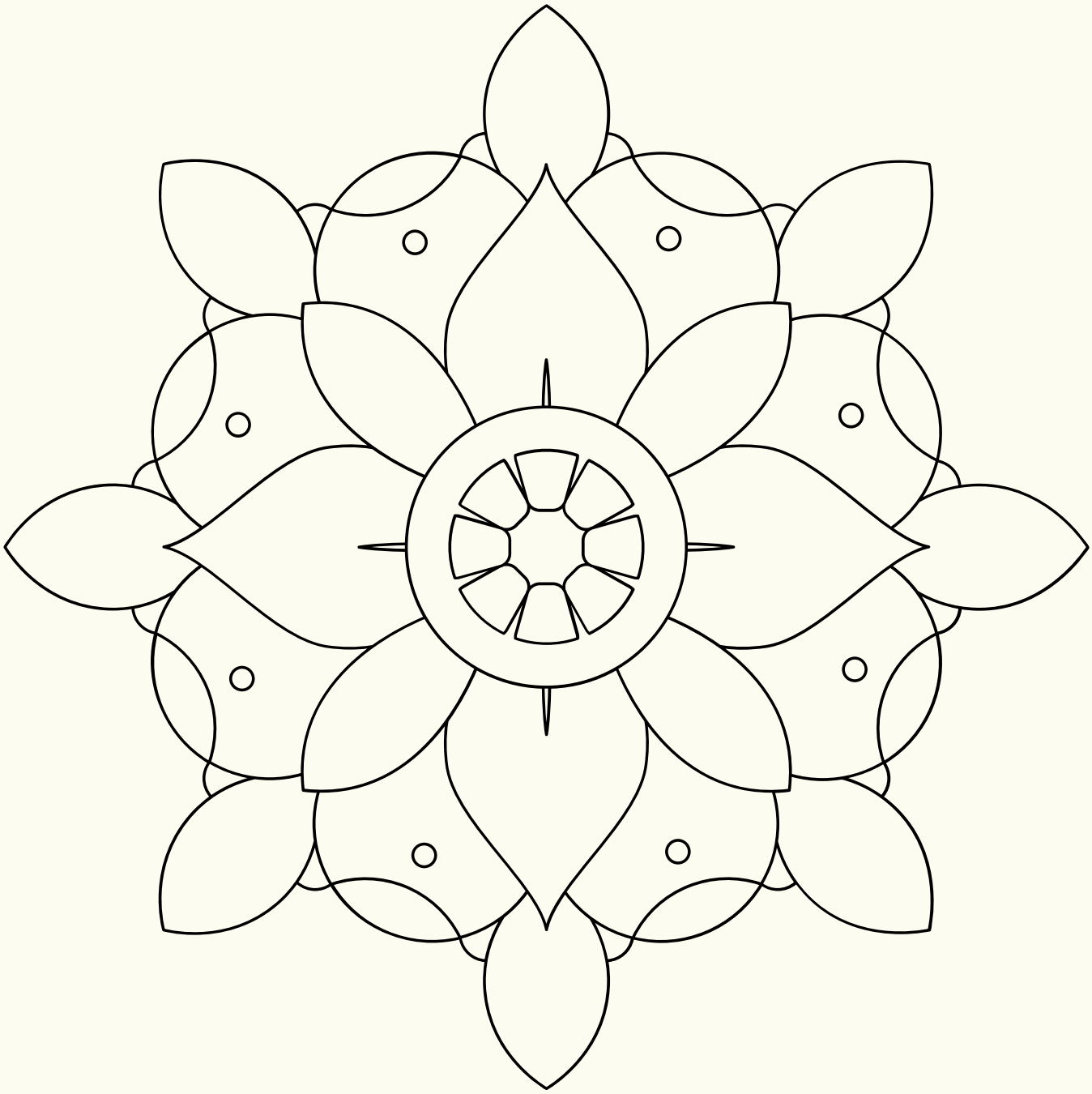
Mandalas - Canva

BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

NIVEAU DÉBUTANT



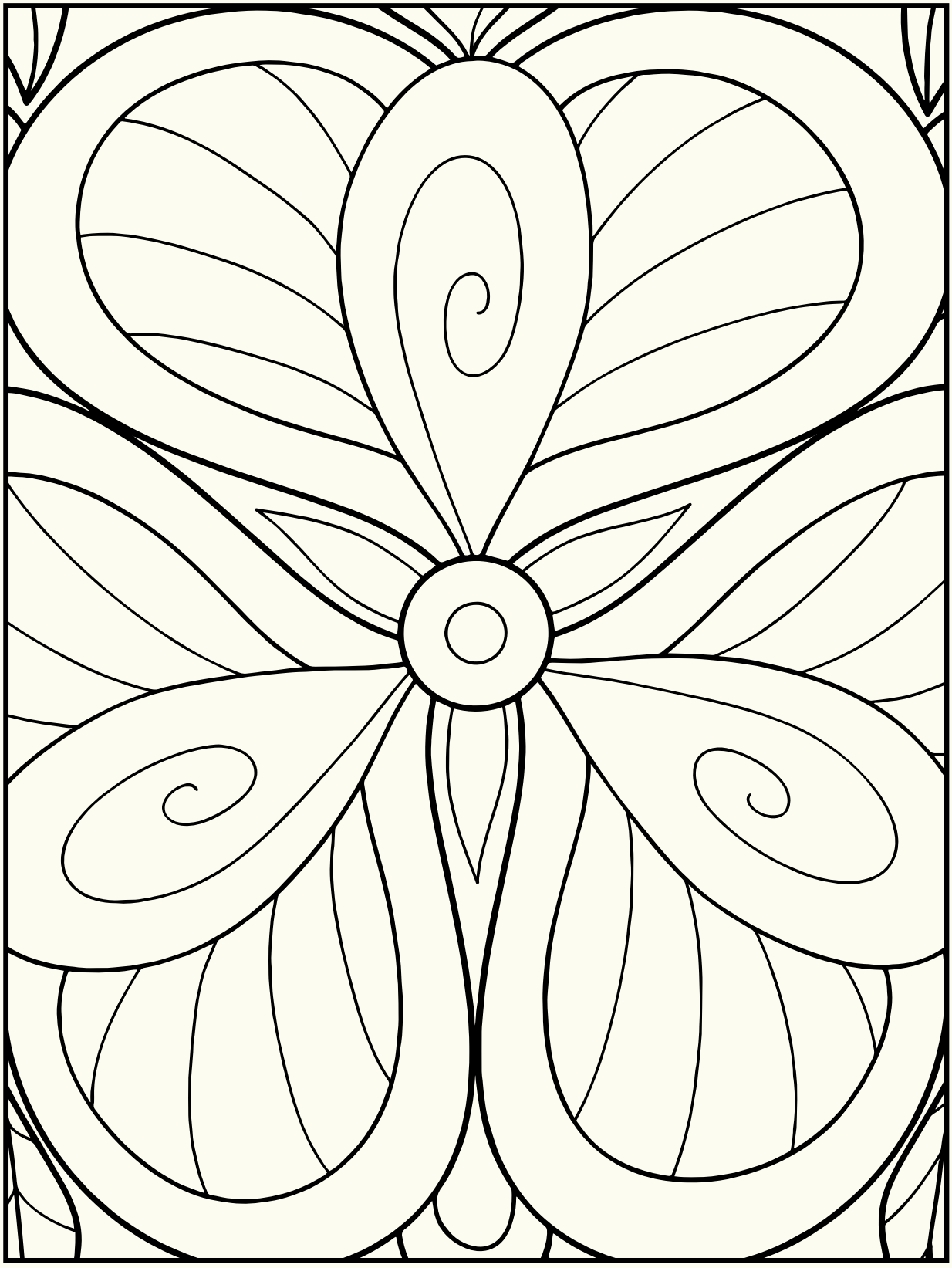
CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

DIGITAL AGEING
Train your brain

NIVEAU DÉBUTANT

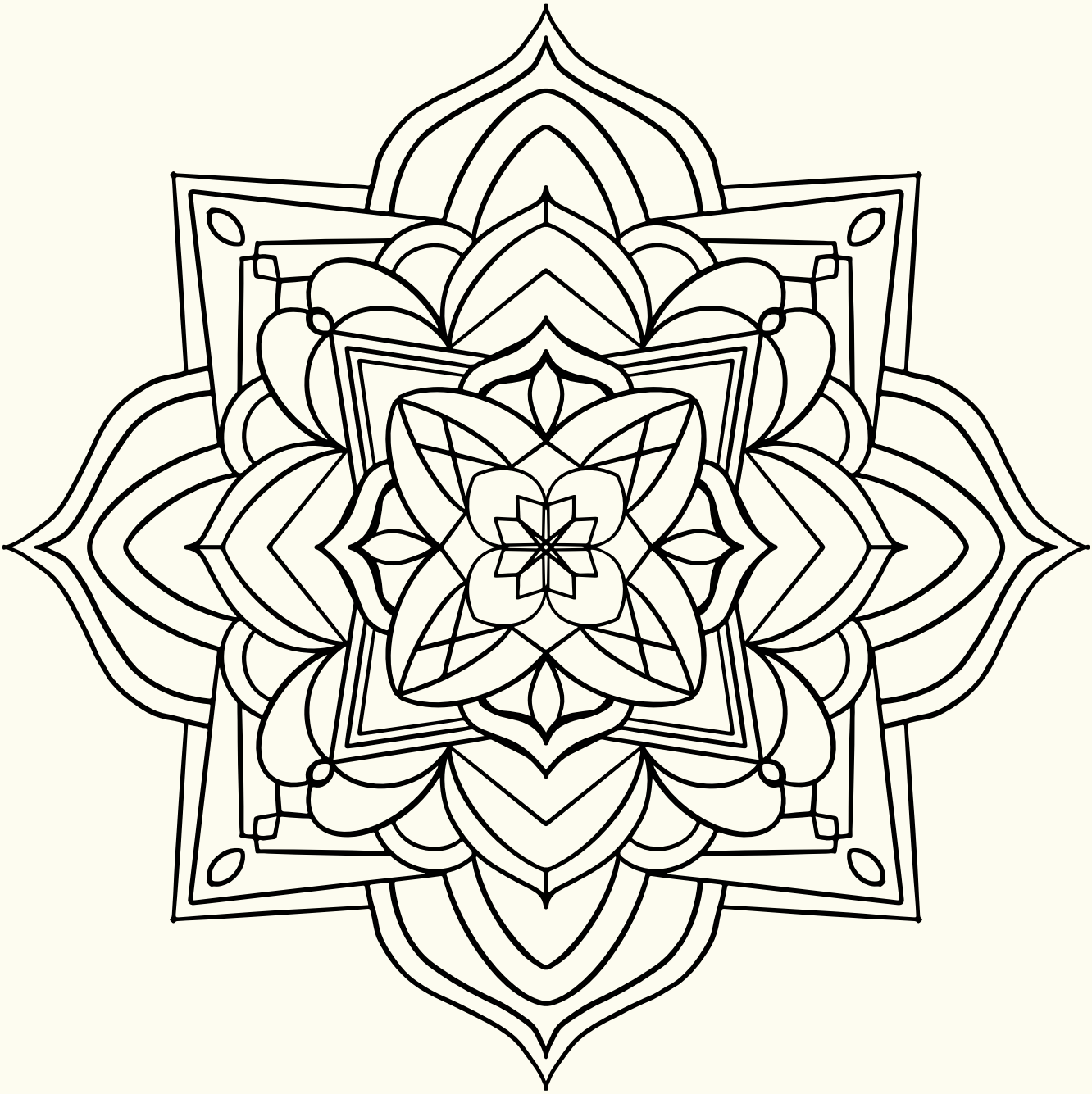


CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

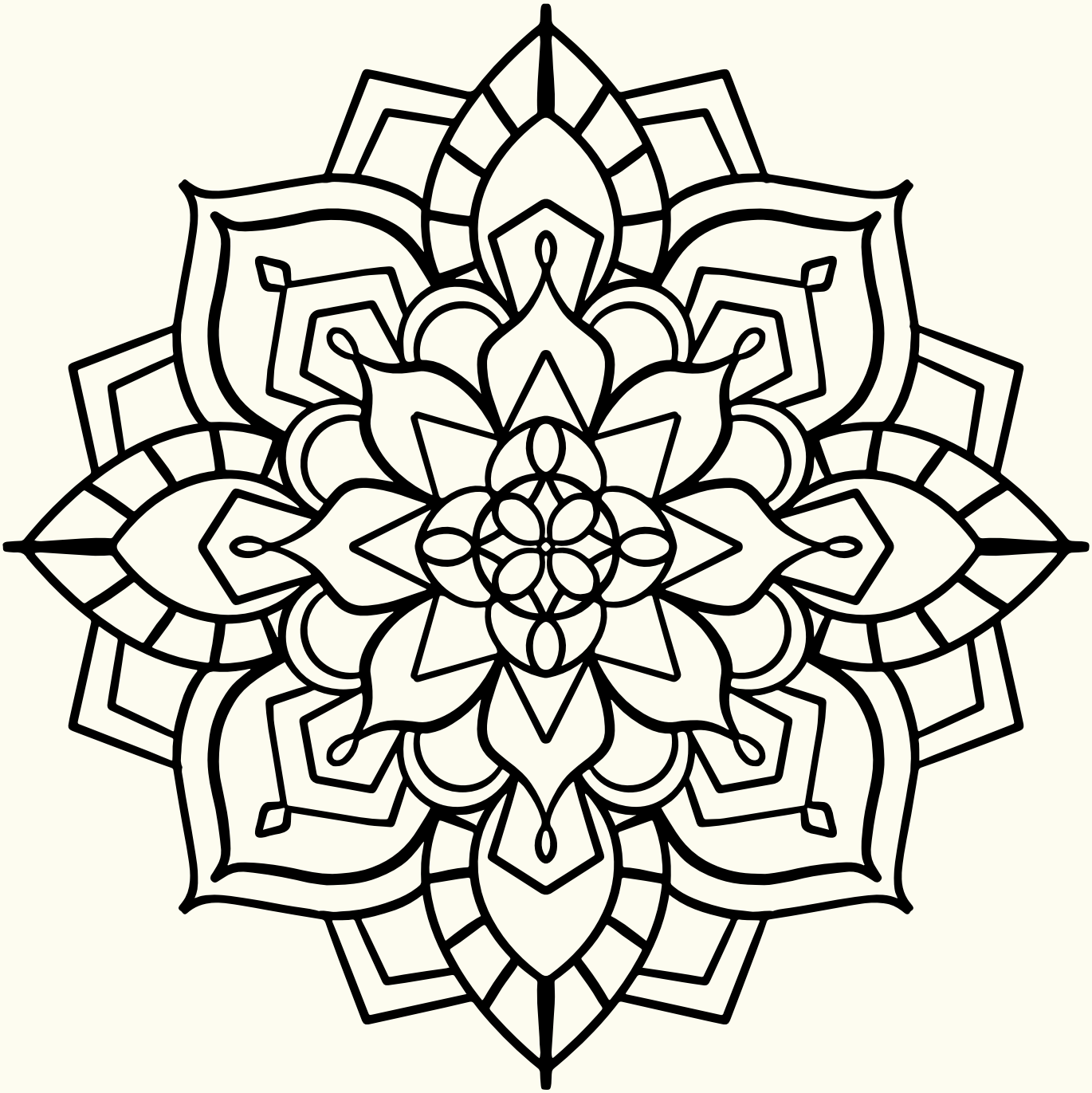


CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

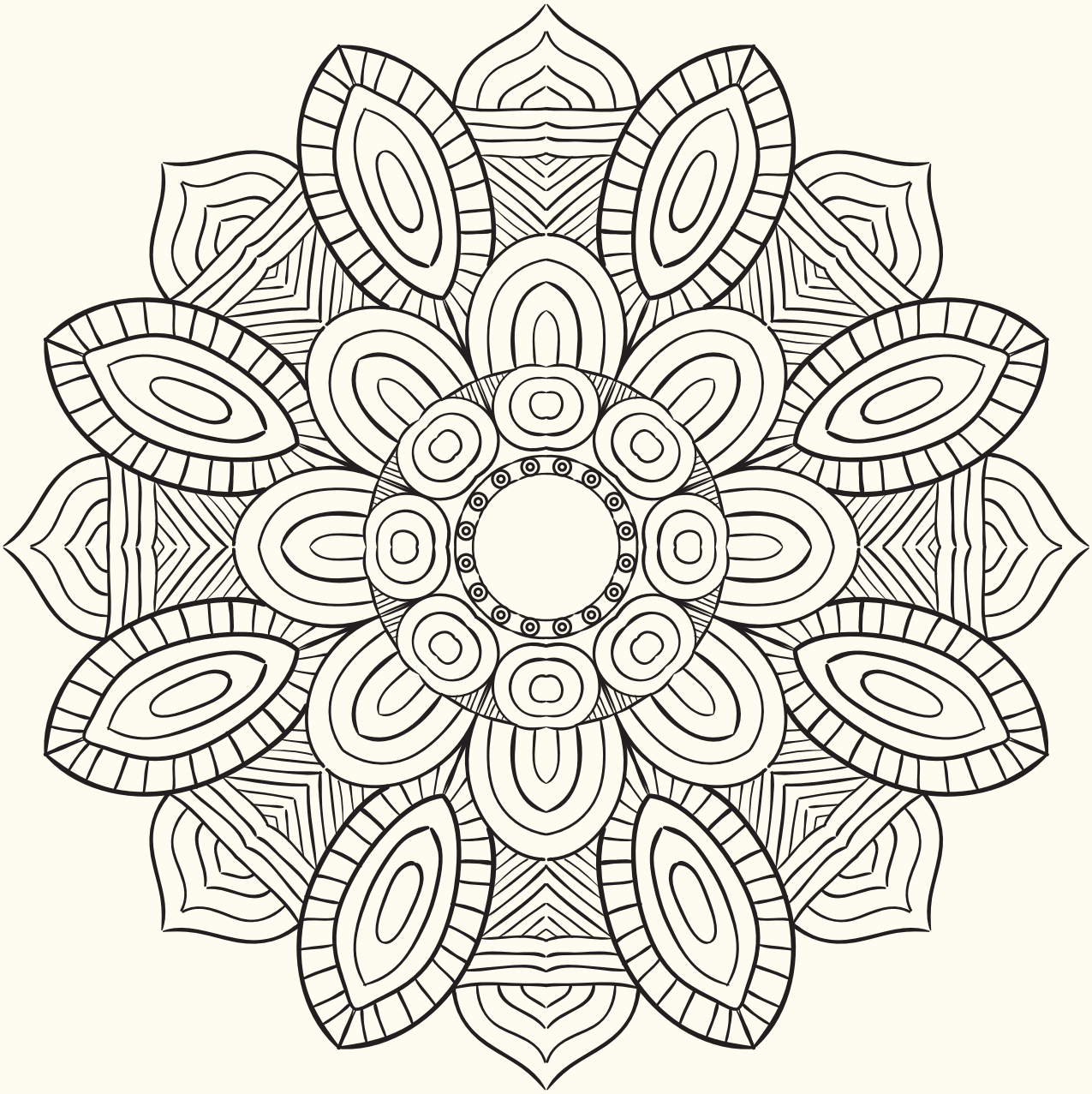


CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

NIVEAU AVANCÉ

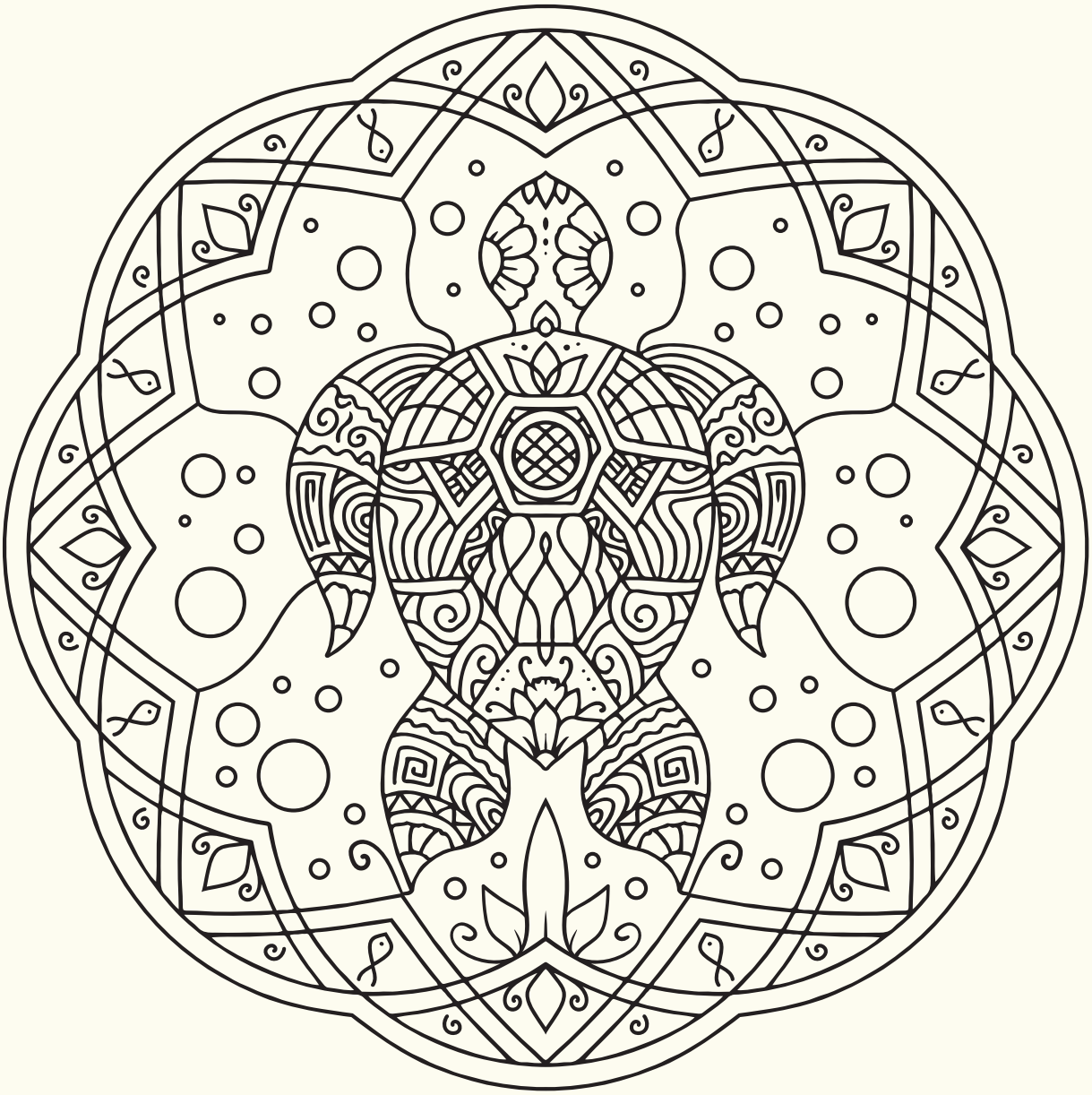


CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

NIVEAU AVANCÉ

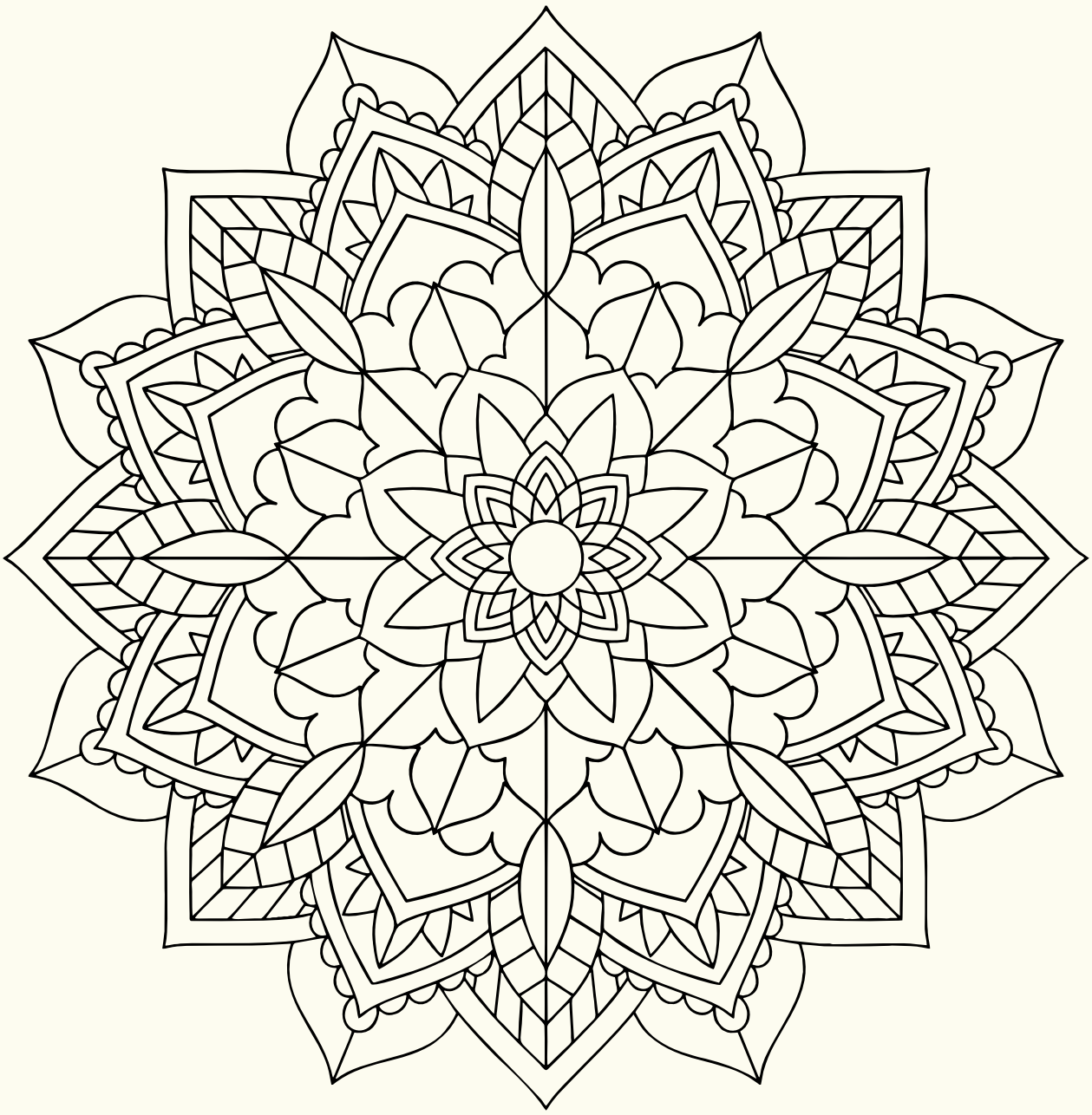


CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

NIVEAU AVANCÉ



CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

DIGITAL AGEING
Train your brain

REPÉRER LE DÉTAIL

Description

Il s'agit d'une activité attrayante dans laquelle les participants font uniquement appel à leur mémoire pour observer et rappeler les caractéristiques communes ou uniques d'un groupe. Cette activité est conçue pour renforcer l'intelligence spatiale, améliorer les capacités d'observation et renforcer la mémoire en se concentrant sur les détails visuels.

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la mémoire.
- Encourager l'attention aux détails et les capacités d'observation.
- Améliorer la perception spatiale en reconnaissant et en mémorisant les détails visuels.

Temps nécessaire

20 - 30 min

Cadre d'apprentissage

Une salle spacieuse avec suffisamment d'espace pour que les participants puissent se déplacer et observer les autres confortablement.

Matériel nécessaire

Un chronomètre

Conseils étape par étape

1. Permettez aux participants de se déplacer et d'observer le groupe pendant une période déterminée (par exemple, 5 minutes).
2. Demandez-leur de se concentrer sur **les points communs** ou **les caractéristiques uniques** et de prendre des notes mentales.
3. Donnez-leur quelques minutes pour se rappeler mentalement et se préparer à décrire verbalement les caractéristiques communes qu'ils ont identifiées.
4. Discutez des points communs et des caractéristiques uniques, en comparant les réponses pour mettre en évidence les observations exactes et corriger les idées fausses.

Conseils pratiques

- **Commencez par des tâches simples :** Commencez par des caractéristiques plus faciles à observer, comme les couleurs des vêtements, et passez progressivement à des caractéristiques plus complexes, comme des types d'accessoires spécifiques.
- **Exemples de caractéristiques à repérer :** chemises de la même couleur, types de chaussures similaires, présence d'écharpes, motifs spécifiques (par exemple, rayures ou pois), coiffures similaires, présence de lunettes, etc.
- **Caractéristiques uniques :** Personne ne porte une couleur spécifique, personne ne porte un accessoire particulier, personne n'a une coiffure spécifique.
- On peut également demander aux participants de trouver trois choses qu'ils ont tous en commun.
- Autre version de cette activité. Placez 15 à 20 petits objets différents sur une table et donnez 1 minute pour vous en souvenir. Les participants doivent ensuite décrire en détail (couleur, forme, matériau, motif, etc.) autant d'objets qu'ils s'en souviennent.

CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

REPÉRER LE DÉTAIL

Résultats attendus

- Avantages cognitifs : Amélioration de l'intelligence spatiale, de la mémoire et des capacités de raisonnement visuo-spatial.
- Interaction sociale : Collaboration et discussion accrues entre les participants, favorisant les liens sociaux.
- Attention aux détails : Amélioration de la capacité à remarquer et à articuler des détails fins dans l'information visuelle.
- Confiance en soi : Plus grande confiance dans les capacités d'observation et de description.

La source de l'activité

SIF

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

DIGITAL AGEING
Train your brain

LE QUESTIONNAIRE SUR L'INTELLIGENCE SPATIALE

Description

Ce rapide questionnaire vise à évaluer l'affinité des personnes âgées avec l'intelligence visuelle-spatiale.

Temps nécessaire

1 heure

Cadre d'apprentissage

Individuellement ou en groupe 1 à 5 participants

Matériel nécessaire

Cette activité peut être mise en œuvre simplement en imprimant le questionnaire sur l'intelligence spatiale et en fournissant un stylo ou un crayon pour y répondre. Il est également possible de réaliser ce test à l'aide d'un outil en ligne, tel que typeform.

Conseils pratiques

Si les participants ont des difficultés à écrire et/ou à lire, il est possible d'adapter l'activité en tant qu'activité de groupe avec une personne lisant à haute voix les questions et les participants répondant oralement. Les résultats sont inscrits sur un tableau blanc pour les échanges après le questionnaire.

Objectifs d'apprentissage

- Sensibiliser à l'intelligence spatiale
- Créer des conversations et des échanges sur ce thème
- Formuler ce que les personnes âgées aiment ou n'aiment pas

Conseils étape par étape

- Explication de l'activité (10 mn)
- Remplissage du questionnaire (20 mn)
- Échanges sur les réponses

Résultats attendus

- Identifier les activités d'intelligence spatiale qui leur plaisent le plus
- Évaluer l'affinité de son intelligence spatiale

La source de l'activité:

My Training Box Focus Groups
Une difficulté d'apprentissage : sous la lentille du modèle des intelligences multiples, by Raymond Leblanc in Éducation et francophonie, vol. xxv, no 2, automne-hiver 1997. Pour le volet I du Programme de sensibilisation aux nouvelles approches pédagogiques de la Commission scolairede la Rivière-du-Nord. France Lapierre , septembre 1998. Révision février 2001.

CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

LE QUESTIONNAIRE SUR L'INTELLIGENCE SPATIALE

Q01: Je passe beaucoup de temps libre à dessiner.	OUI /NON
Q02: Je vois des images dans ma tête quand je pense à quelque chose.	OUI /NON
Q03: Je tiens ma maison ou mon bureau en ordre : une place pour chaque chose; chaque chose à sa place.	OUI /NON
Q04: Je lis des cartes sans difficulté.	OUI /NON
Q05: Je lis des tableaux et des diagrammes sans difficulté.	OUI /NON
Q06: Je dessine des objets de façon précise.	OUI /NON
Q07: Lorsqu'un livre est illustré, je m'intéresse d'abord et surtout aux illustrations.	OUI /NON
Q08: Je m'oriente facilement dans une nouvelle ville.	OUI /NON
Q09: J'aime visionner des films, des diapositives et regarder des photographies.	OUI /NON
Q10: J'aime les exercices de visualisation.	OUI /NON
Q11: Quand je songe à réaménager une pièce, je peux facilement la voir dans ma tête.	OUI /NON
Q12: Je peux facilement reconnaître la rotation d'une figure géométrique dans l'espace.	OUI /NON
Q13: Je dessine des personnes de façon précise.	OUI /NON
Q14: J'aime jouer aux échecs.	OUI /NON
Q15: J'aime les puzzles.	OUI /NON

CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

DIGITAL AGEING
Train your brain

DESSINEZ L'AUTRE MOITIÉ

Description

Cette tâche consiste à compléter une image dont seule une moitié est présentée au départ. Les seniors doivent dessiner l'autre moitié de manière à ce que l'image soit symétrique.

Objectifs d'apprentissage

- Comprendre les relations spatiales et développer le sens de l'orientation
- Renforcer le raisonnement spatial, notamment deux concepts : la proportion et l'équilibre

Temps nécessaire

20 minutes

Cadre d'apprentissage

Activité individuelle ou en groupe

Résultats attendus

- Les seniors auront entraîné leur raisonnement spatial
- Ils auront stimulé la motricité fine
- Ils auront encouragé l'attention et la concentration
- Ils se sont amusés à dessiner et à peindre

Conseils pratiques

- Il peut y avoir différents niveaux pour le dessin symétrique. Il est recommandé de commencer par un niveau plus facile (par exemple, dessiner une partie symétrique d'un cercle ou d'un triangle) et de poursuivre avec des niveaux plus difficiles (par exemple, terminer le dessin d'un papillon).
- Le coloriage et la peinture peuvent être utilisés en guise de suivi, pour permettre aux participants de stimuler leur créativité et d'apprécier le processus.

Matériel nécessaire

Feuilles avec les images, stylos, crayons de couleur

La source de l'activité

DSG

CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

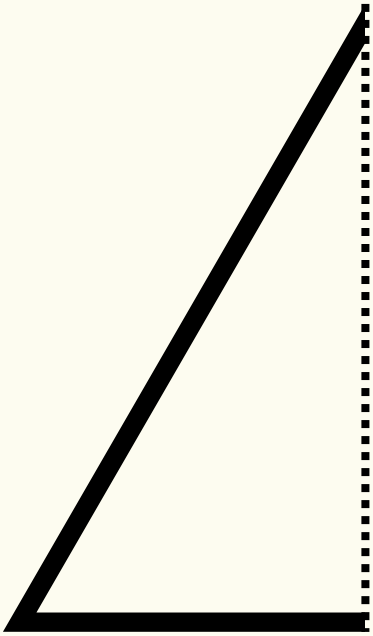
Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

DESSINEZ L'AUTRE MOITIÉ

Conseils étape par étape

1. Les participants reçoivent trois images qui ne sont qu'à moitié noyées.
2. Ils doivent compléter les images en essayant de les rendre symétriques, en faisant attention aux proportions et aux équilibres.
3. La difficulté doit augmenter d'une image à l'autre.
4. Facultatif : les images peuvent être colorées par la suite.

Suggestion de niveau 1



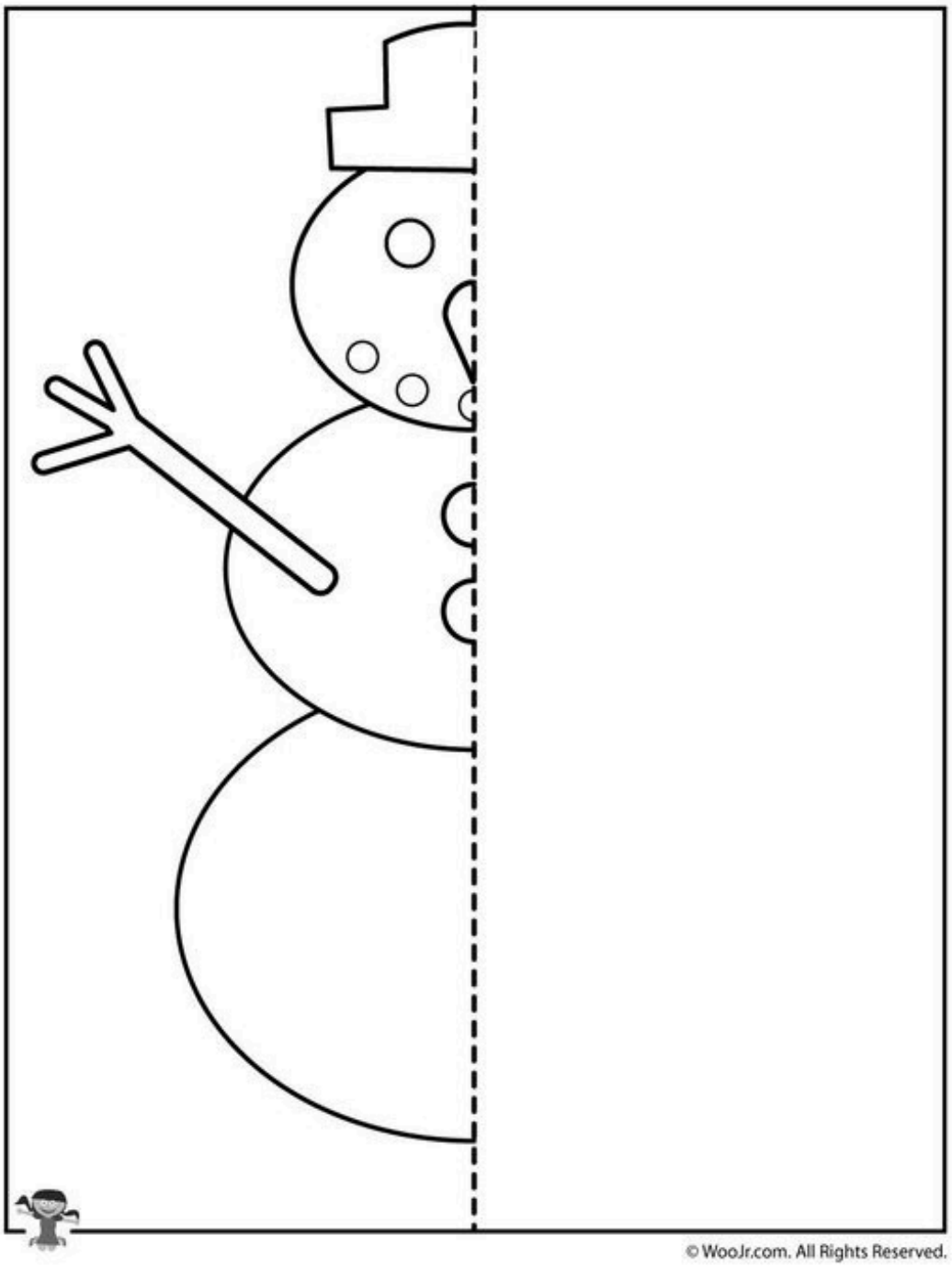
CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

DESSINEZ L'AUTRE MOITIÉ

Suggestion de niveau 2



© WooJr.com. All Rights Reserved.

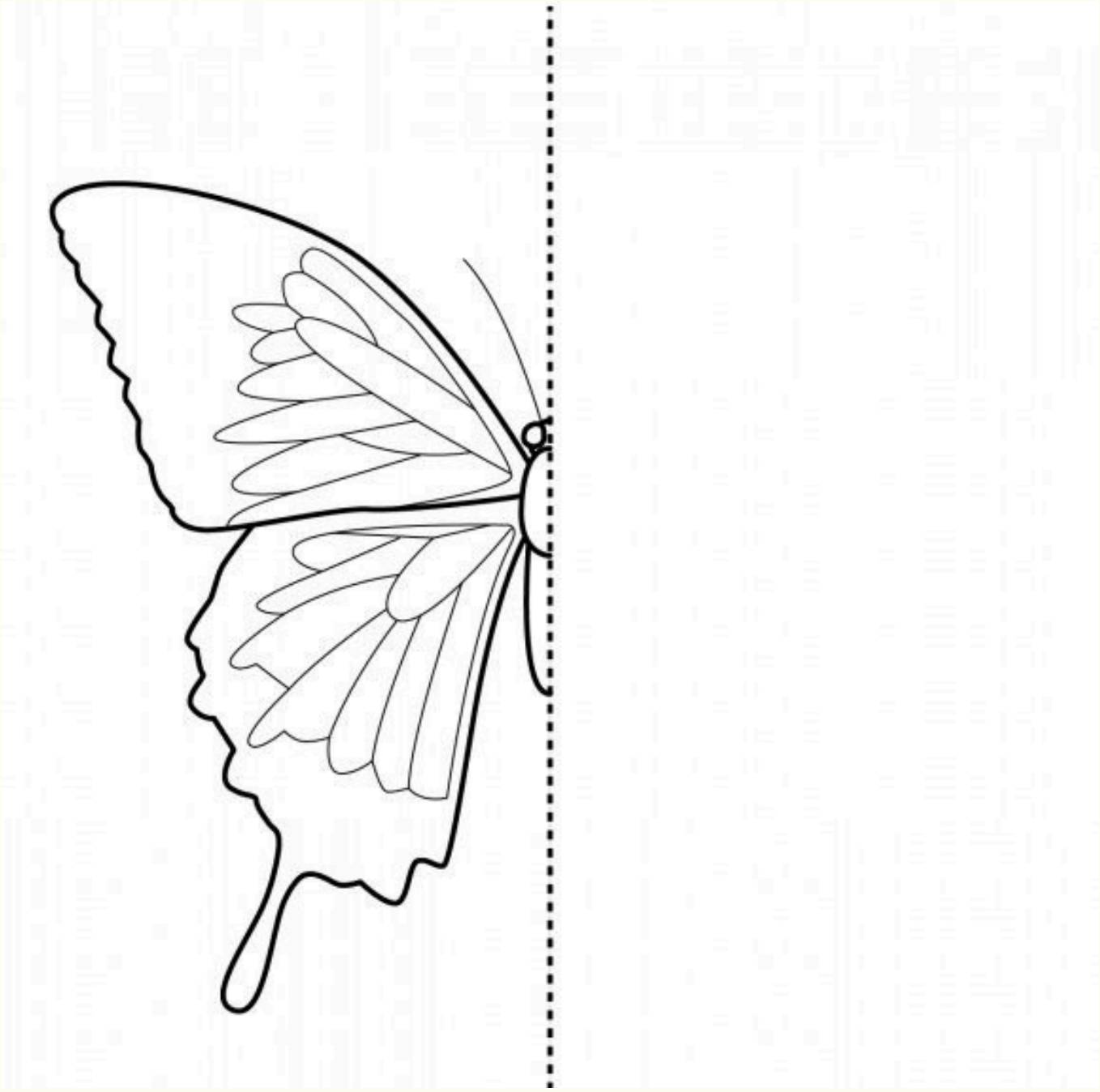
CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

DESSINEZ L'AUTRE MOITIÉ

Suggestion de niveau 3



CC BY NC

Cofinancé par l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799