



# Organisez des ateliers 100% bonheur



famileo



TOM & Josette  
CRÈCHES INTERGÉNÉRATIONNELLES



Durée  
45 mins

# Atelier «Tous en musique !»



## Les Bienfaits

**Pour les enfants :** La musique stimule les régions du cerveau associées au langage et à la lecture, ainsi qu'à la résolution de problèmes et au raisonnement spatial.

Jouer d'un instrument de musique améliore la coordination main-œil et développe les compétences motrices fines.

**Pour les personnes âgées :** La musique stimule la mémoire. Ce qui est particulièrement bénéfique pour les personnes qui souffrent de troubles cognitifs comme la démence ou la maladie d'Alzheimer.

D'autre part, écouter ou jouer de la musique réduit le stress, l'anxiété et la dépression, favorisant ainsi une meilleure santé mentale.

La musique aide aussi les personnes qui ont des difficultés à s'exprimer verbalement, en offrant un autre moyen de communication et d'expression.

Enfin, la musique améliore la coordination et les fonctions motrices, réduit la douleur et améliore la récupération dans certains cas de réhabilitation physique.

## Préparation

**Matériel à prévoir :** maracasses, tambourin, castagnettes, flûte, etc.

Voici quelques exemples de chansons à proposer :

[Cliquez ici](#) pour voir la playlist.

- Sur le pont d'Avignon
- Au clair de la lune
- Colchique dans les prés
- Ainsi font font font
- Savez-vous planter les choux

## Conseils

Vous pouvez demander des idées de chansons aux grands-parents quelques jours avant l'événement. Idéalement, il serait bon d'imprimer les paroles en plusieurs exemplaires pour que les enfants et les grands-parents puissent chanter ensemble tout simplement.





Durée  
45 mins

# Atelier «Raconte-moi un souvenir»



## Les Bienfaits

L'objectif de cet atelier est de proposer un temps de transmission intergénérationnel en permettant aux aînés de partager avec les enfants des moments clés de leur vie.

**Pour les enfants :** Stimulation de la créativité et de la curiosité. Découvertes liées aux souvenirs des personnes âgées.

**Pour les personnes âgées :** Stimulation de la mémoire. Les souvenirs créent de l'endorphine et un sentiment de joie. Cela valorise les personnes âgées qui se rappellent tout ce qu'elles ont construit et réalisé dans leur vie.

## Préparation

- Demander aux familles si elles acceptent d'imprimer des photographies de familles en deux exemplaires
- Découper les photos et les plastifier
- Parler, discuter autour de ces photos
- Les retourner
- Jouer au jeu du Mémo.

**Matériels à prévoir :** Photographies imprimées, Ciseaux.

## Conseils

Vous pouvez spécifier à la famille d'apporter des photos des grands-parents dans leur jeunesse, en voyage ou lors d'événements marquants de leur vie.

Voici quelques exemples de questions à poser aux aînés à partir des photos :

- «Papi, raconte-nous ce voyage en Afrique. Quel est ton plus beau souvenir ?»
- «Papi, parle-nous du jour de ton mariage. Où avait-il lieu ? Comment vous êtes vous rencontrés avec Mamie ?»
- «Mamie, c'était comment d'être musicienne ?»

L'atelier peut être adapté si les grands-parents ont des difficultés avec des questions plus simples et une aide de la part de la famille ou de l'animateur.

«C'est la plage de La Rochelle, tu te rappelles ? Nous passions nos étés là-bas. Tu te souviens du petit glacier ? Tu prenais toujours le parfum Chocolat-Menthe».



Durée  
45 mins



# Atelier «Lis-moi une histoire»



## Les Bienfaits

Lire des histoires aux enfants est un moment précieux qui renforce les liens entre grands-parents et petits-enfants et créer de la complicité.

**Pour les enfants :** La lecture expose les enfants à un riche vocabulaire et à diverses structures grammaticales, facilitant l'apprentissage de la langue et de la compréhension.

Lire des histoires ouvre les portes à des mondes imaginaires, encourageant la créativité et l'imagination chez les jeunes lecteurs. D'autre part, les livres qui abordent diverses situations sociales, émotions et perspectives aident les enfants à développer empathie et intelligence émotionnelle.

**Pour les personnes âgées :** La lecture aide à maintenir le cerveau actif, pouvant retarder ou atténuer les effets de certaines maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer. Elle offre aussi une évasion, réduit le stress et améliore l'humeur, combattant ainsi la dépression et l'isolement.

Enfin, l'acte de lire stimule la mémoire, l'attention et les capacités analytiques, contribuant à conserver ces fonctions cognitives.

## Préparation

**Ajouter à la création de binôme :** un adulte qui accompagne le lecteur ou la lectrice pour une lecture plus dynamique.

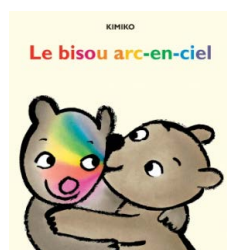
Pour rendre l'histoire la plus vivante possible, vous pouvez instaurer un dialogue entre la personne qui lit l'histoire et une autre personne :

L'autre personne peut poser des questions et s'exclamer au fur et à mesure de l'histoire : «que va faire la souris ?», «Jeannine découvrons ce que le chat va dire». Vous pouvez encourager les lecteurs à utiliser différents tons de voix pour les différents personnages et modifier leur intonation pour refléter l'action, ce qui rendra l'histoire plus vivante et captivante.

## Bibliographie :



Quand vient la nuit,  
Gabriele Clima



Le bisou arc-en-ciel,  
Kimiko



Le livre qui a peur,  
Vincent Bourgeau



T'as la trouille Pistrouille,  
Charlotte Ameling



Le livre qui dit non!,  
Vincent Bourgeau

## Conseils

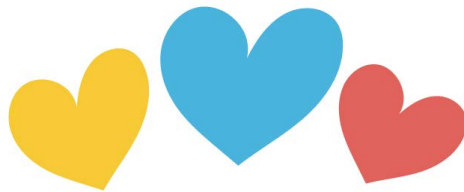
Laissez les enfants choisir les livres qui vont être lus. Cela leur donne un sentiment de contrôle et les rend plus enthousiastes à l'idée de lire.

Le livre doit être écrit avec une grosse police ou une écriture simple (type arial).

Les histoires ne doivent pas être trop longues.

**Impliquez les enfants :** Posez des questions sur l'histoire, sur ce qu'ils pensent qu'il va se passer ensuite, ou sur les personnages. Cela les encourage à réfléchir et à s'engager activement dans l'histoire.

**Soyez patients et flexibles :** Les enfants peuvent parfois être agités ou ne pas vouloir écouter une histoire jusqu'au bout. Faites des pauses ou changez de livre si nécessaire.



# Merci