



FICHE ACTIVITÉ RÉMINISCENCE :

“FABRIQUER DES CARTES DE VŒUX EN 3D”



INTRODUCTION

Les fêtes de fin d'année sont un moment privilégié pour proposer des loisirs créatifs aux personnes âgées. Les activités manuelles, en plus de faire appel à l'imagination, sont particulièrement bénéfiques pour **le maintien des fonctions cognitives** telles que la mémoire, la concentration et la coordination.

Elles préviennent le déclin cognitif et permettent d'exprimer leur créativité. Nous vous proposons ici un tutoriel pour créer **une carte de vœux** : un temps de partage convivial et un joli souvenir permettant aux personnes âgées de sortir de l'isolement en renouant avec leurs proches.

Créer une carte de vœux est une activité universelle, réalisable à tout âge, en famille, et facilement adaptable aux capacités de chaque personne.





ASTUCE HELPY :

Si votre proche fatigue rapidement, prévoyez des temps de pause pour qu'il puisse se reposer.



CRÉEZ VOS CARTES DE VŒUX EN 3 DIMENSIONS

QUEL EST LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE ?

Pour créer une carte de vœux 3D simple et festive, voici ce dont vous aurez besoin :

- Des feuilles de couleurs rouge et bleu : choisissez des couleurs festives pour la base de la carte (les dimensions peuvent être adaptées selon les capacités de la personne).
- De la colle et des ciseaux adaptés à la motricité de la personne âgée.

En option

Feutres ou tampons : ces accessoires permettent de personnaliser la carte avec des vœux, des dessins ou des décorations supplémentaires.





COMMENT CRÉER LA CARTE DE VŒUX ÉTAPE PAR ÉTAPE ?

1. Découper la base rouge : Découpez un morceau de papier rouge de 14 cm de hauteur sur 20 cm de largeur pour créer la partie intérieure de la carte.

2. Plier en deux : Pliez ce morceau en deux dans le sens de la largeur pour obtenir une carte double mesurant 10 cm x 14 cm.

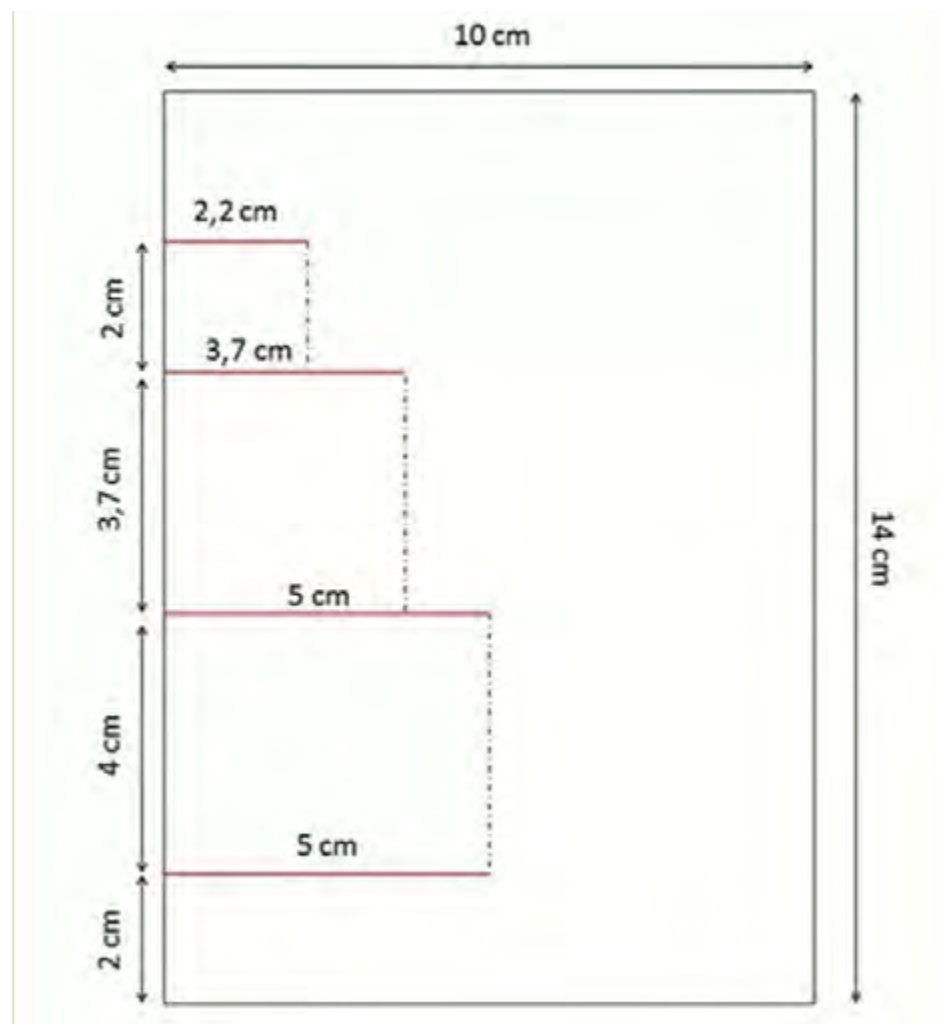
3. Positionner et préparer les entailles : Placez la carte pliée avec le pli sur la gauche.

Tracez les entailles en suivant le schéma* : les traits rouges indiquent les découpes, et les pointillés marquent les plis

4. Découper et plier : Réalisez les découpes selon les traits rouges, puis effectuez les plis aux endroits pointillés.



* le schéma est sur la page suivante





ASTUCE HELPY :

Pour faciliter la participation de votre proche fragile, pensez à travailler en duo avec lui afin de le guider et de ne pas le laisser seul.



5. Former les éléments 3D : Ouvrez la carte et poussez délicatement les entailles vers l'intérieur pour créer les éléments en relief.

6. Assembler la carte : Collez cette carte rouge sur un morceau de papier bleu, qui servira de support extérieur.

7. Décorer : Utilisez des chutes de papier pour découper des rectangles (pour symboliser une pile de cadeaux) et des étoiles pour embellir la carte.

8. Signer : Ajoutez votre signature pour personnaliser votre carte de vœux.





COMMENT ÉCRIRE UNE BELLE CARTE DE VŒUX ?

La rédaction du message est une étape clé pour personnaliser la carte de vœux. Il est essentiel d'encourager la personne âgée à **formuler ses propres textes**, des vœux authentiques et positifs, tout en lui laissant le temps de s'exprimer librement. Il peut s'agir de souhaiter une "Bonne année" ou de "Meilleurs vœux" à des proches.

Elle peut également évoquer des souvenirs partagés ou des moments marquants pour rendre son message encore plus personnel et touchant. Pour ce faire, vous pouvez intervenir en questionnant, en rebondissant sur les éléments évoqués : cela aidera la personne âgée à visualiser ses souvenirs et à formaliser sa pensée.

Si elle rencontre des difficultés à écrire, vous pouvez vous charger de transcrire ses mots, tout en respectant son ton





et ses idées. Ainsi, la personne âgée reste pleinement impliquée dans le processus, malgré ses éventuelles limitations physiques.

POURQUOI PROPOSER LA CRÉATION D'UNE CARTE DE VŒUX À UNE PERSONNE ÂGÉE ?

1/ Stimuler les fonctions cognitives

Les activités manuelles, telles que la création de cartes de vœux, sont particulièrement bénéfiques pour les personnes âgées. Elles permettent de **stimuler plusieurs fonctions cognitives** essentielles.

Celles-ci sont multiples : mémoire, fonctions instrumentales (langage, gestes, calcul), fonctions exécutives et attention (planification, anticipation, prise de décision...).

Lorsqu'elle crée une carte de vœux, la personne âgée doit se remémorer à posteriori les étapes de création de la carte. Elle exerce donc **sa mémoire à court terme**.





Les tâches de découpage, pliage et collage nécessitent quant à elles une attention soutenue, ce qui aide à maintenir et améliorer la concentration. La manipulation des différents matériaux renforce **la motricité fine** et **la coordination œil-main**.

De plus, tout au long du processus créatif, les fonctions exécutives telles que **la planification** et **la prise de décision** sont sollicitées.

Ces stimulations cognitives régulières contribuent à prévenir le déclin lié à l'âge. Selon une étude psychologique menée par **Elisabeth Grimaud**, la stimulation cognitive par le biais d'activités de loisirs joue un rôle crucial dans le maintien d'une bonne santé psychologique chez les personnes âgées. Elle **favorise l'estime de soi** et peut même **réduire les plaintes liées à la mémoire**.

2/ Encourager la créativité

La création de cartes de vœux offre **un espace de liberté**





d'expression pour les personnes âgées. L'absence de contraintes techniques rigides permet à chacun de s'exprimer à son rythme et selon ses capacités.

L'objectif n'est pas de produire une œuvre parfaite, mais de prendre plaisir dans le processus créatif : choix des couleurs, des matériaux, personnalisation, message de la carte, couleurs d'enveloppes, types de papier etc. La création de carte de vœux est une activité qui **valorise l'acte de création en lui-même**, tout en offrant le sentiment d'avoir un but et d'être utile et ainsi de **maintenir le lien social** avec ses proches.

En outre, cette activité démontre que **la créativité n'a pas d'âge** et peut même s'épanouir avec les années. L'engagement dans une activité créative encourage l'ouverture et l'expression de soi. Cela peut être un moyen détourné de lutter contre le repli sur soi qui peut parfois toucher les personnes âgées.

