



FICHE ACTIVITÉ RÉMINISCENCE :

“LE COLORIAGE”



INTRODUCTION

Le **coloriage**, souvent perçu comme une activité enfantine, offre en réalité de nombreux bienfaits pour les personnes âgées. En plus de stimuler la créativité, **il favorise la concentration et l'attention**. En se concentrant sur les détails et les couleurs, les seniors peuvent améliorer leur capacité à se focaliser sur une tâche précise, réduisant ainsi les distractions et l'anxiété. De plus, cette activité apaisante peut aider à **maintenir la dextérité et la coordination motrice fine**, tout en procurant un sentiment de satisfaction et d'accomplissement.

En somme, le coloriage est une pratique simple mais efficace pour soutenir la santé cognitive et émotionnelle des personnes âgées.

Cette fiche d'activité vous propose des modèles sur le thème du printemps. Libre à vous de l'intégrer dans les soins et activités dédiés aux personnes que vous accompagnez.





ASTUCE HELPY :

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



DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ :

OBJECTIF :

Stimuler les capacités cognitives et offrir un moment de détente et de partage.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Notre livret de coloriages imprimé
- Crayons de couleur
- Crayons feutres
- Gomme

DURÉE : 20 à 60 minutes.

















