VITALITE-SENIOR.FR

100 activités d'animation pour personnes âgées

Le catalogue en 9 familles et 12 fiches complètes, gratuit, à imprimer

Mode d'emploi

- D'abord la personne, ensuite le catalogue : ses goûts, son histoire et ses limites du moment passent avant le numéro de la ligne.
- Durées et effectifs sont des repères à ajuster. L'effectif compte les participants, hors animateur ou aidant.
- Le point ● signale les 57 activités faisables à deux à domicile, avec ce qu'on a chez soi.
- Une activité se propose et peut se refuser. Regarder les autres faire, c'est déjà participer.

Choisir selon votre situation

Votre situation	Ce qu'il vous faut	À piocher (n° du catalogue)
10 minutes à deux, rien sous la main	sans matériel, en tête-à-tête	famille « À domicile sans matériel », n° 89 à 100
Un quart d'heure en petit groupe, sans préparation	jeux sans matériel	n° 13, 14, 17
Pas de budget en établissement	objets déjà là ou récupérés	n° 12, 26, 63
30 minutes, grand groupe	activité collective encadrée	n° 18, 27, 30
Envie de bouger, sans se lever	motricité douce assise	n° 34, 37, 43
Personne très fatiguée ou très dépendante	présence calme, peu de consignes	n° 33, 51, 56
Troubles cognitifs, parole difficile	reconnaître plutôt que se rappeler	n° 2, 32, 47
Une demi-journée, envie de sortir	transport et accompagnement à prévoir	n° 84, 85, 86

Mémoire et réminiscence (12 activités)

N°	Activité	Matériel	Durée	Effectif	Adaptation
1 ●	Album photo commenté	album de photos	20 min	1 à 4	Tourner les pages à sa place

N°	Activité	Matériel	Durée	Effectif	Adaptation
2 ●	Boîte à souvenirs	objets anciens de la maison	20 min	1 à 6	Un seul objet à la fois, devant elle
3	Carte des souvenirs	carte de France, gommettes	30 min	1 à 8	Carte fixée sur la table
4 ●	Mon premier métier	aucun	20 min	1 à 6	Questions simples, réponse par oui ou non
5 ●	Mémoires enregistrées	téléphone	20 min	1	Séance courte, une question à la fois
6	Publicités d'autrefois	publicités anciennes imprimées	25 min	2 à 10	Images agrandies, légendes lues à voix haute
7	Objets mystère d'autrefois	objets anciens	25 min	3 à 10	Objet passé de main en main
8	L'école d'autrefois	cahier, plume, photos de classe	30 min	3 à 10	Raconter sans écrire
9 ●	Les fêtes d'autrefois	aucun	20 min	1 à 8	Partir d'une seule fête connue
10 ●	Arbre de famille	grande feuille, crayons	30 min	1 à 2	L'autre écrit sous la dictée
11 ●	Recettes de famille à noter	feuille, stylo	20 min	1 à 6	Dicter plutôt qu'écrire
12 ●	Revue de presse	journal du jour	20 min	1 à 12	Articles courts lus à voix haute

Jeux et langage (14 activités)

N°	Activité	Matériel	Durée	Effectif	Adaptation
13 ●	Le télépathe	aucun	15 min	1 à 10	Répondre par un geste de la main
14 ●	Alphabet par thème	aucun	15 min	1 à 10	Chacun son tour, sans chronomètre
15 ●	Devinette sur le front	notes adhésives, stylo	20 min	1 à 8	L'animateur colle et lit la note
16 ●	Petit bac à voix haute	feuille, stylo	20 min	1 à 8	Trois catégories seulement

N°	Activité	Matériel	Durée	Effectif	Adaptation
17 ●	Proverbes à compléter	aucun	15 min	1 à 12	Proposer deux fins au choix
18	Loto à gros numéros	cartons de loto, jetons	30 min	4 à 20	Numéros annoncés deux fois
19	Dominos à grandes pièces	dominos grand format	30 min	2 à 4	Pièces sur plateau antidérapant
20 ●	Partie de cartes	jeu de cartes	30 min	1 à 4	Porte-cartes, ou cartes posées à plat
21	Jeu de paires	paires d'images grand format	15 min	1 à 6	Six paires seulement
22	Puzzle grand format	puzzle à grosses pièces	30 min	1 à 4	Moins de pièces, table bien éclairée
23	Dessiner pour faire deviner	grande feuille, gros feutre	20 min	3 à 10	Désigner parmi trois réponses
24	Histoire à plusieurs voix	aucun	20 min	2 à 8	Phrase lancée, la personne complète
25 ●	Mots mêlés en gros caractères	grille imprimée, crayon	15 min	1 à 10	Cinq mots, première lettre entourée
26	Quiz sur sa région	questions écrites à l'avance	25 min	2 à 12	Trois réponses au choix

Musique (10 activités)

N°	Activité	Matériel	Durée	Effectif	Adaptation
27	Quiz musical	enceinte, chansons connues	30 min	3 à 15	Deux titres au choix
28 ●	Chansons de sa jeunesse	téléphone ou radio	20 min	1 à 4	Fredonner suffit, paroles en gros caractères
29	Karaoké souvenirs	enceinte, paroles imprimées	35 min	4 à 15	Chanter en chœur, micro tenu par l'animateur
30	Chorale assise	paroles en gros caractères	30 min	5 à 20	Refrain seul, chanté assis
31	Reconnaître un instrument	enregistrements d'instruments	20 min	2 à 10	Photos des instruments à désigner

N°	Activité	Matériel	Durée	Effectif	Adaptation
32 ●	Rythme sur la table	cuillères en bois, boîtes vides	20 min	1 à 10	Une main posée, rythme très lent
33 ●	Le disque de sa vie	téléphone ou radio	15 min	1 à 2	Écouter sans avoir à commenter
34 ●	Danse assise	chaise stable, musique douce	15 min	1 à 10	Bras seuls, mouvement libre
35	Bal de l'après-midi	musique, piste dégagée	45 min	6 à 20	En fauteuil, ou battre la mesure
36	Émission de radio maison	téléphone pour enregistrer	40 min	3 à 8	Une question courte par personne

Motricité douce assise (10 activités)

N°	Activité	Matériel	Durée	Effectif	Adaptation
37 ●	Éveil du corps assis	chaise stable	15 min	1 à 10	Bras seuls, sans forcer
38	Ballon de baudruche en cercle	ballon de baudruche	15 min	3 à 10	Ballon lancé doucement vers la main
39	Passes de balle assis	balle légère en mousse	15 min	2 à 10	Faire rouler la balle sur la table
40	Anneaux à lancer	anneaux, cible légère	20 min	2 à 8	Cible rapprochée, lancer à deux mains
41	Quilles légères	quilles légères, balle	25 min	2 à 8	Quilles rapprochées, lancer assis
42 ●	Foulards en musique	foulards, musique douce	15 min	1 à 10	Foulard tenu d'une seule main
43 ●	Réveil des mains	aucun	10 min	1 à 10	Une main à la fois, sans forcer
44 ●	Pliage du linge à deux	torchons propres	15 min	1 à 4	Assis, petites pièces seulement
45	Pétanque d'intérieur	boules souples, cochonnet	30 min	4 à 10	Lancer assis, distance réduite
46 ●	Chaussettes dans le panier	chaussettes roulées, panier	15 min	1 à 6	Panier posé tout près

Sensoriel (10 activités)

N°	Activité	Matériel	Durée	Effectif	Adaptation
47 ●	Sac à toucher	sac, objets de textures variées	15 min	1 à 8	Cinq objets familiers au plus
48 ●	Mémoire des parfums	épices, savon, café	15 min	1 à 8	Proposer sans insister, allergies vérifiées
49 ●	Goûter à l'aveugle	fruits de saison, compote	15 min	1 à 8	Régimes et textures vérifiés avant
50	Sons du quotidien	enregistrements de sons	15 min	2 à 10	Images à désigner
51 ●	Soin des mains	crème neutre, serviette	15 min	1 à 4	Demander l'accord, allergies vérifiées
52 ●	Bain de mains tiède	bassine, eau tiède, savon	15 min	1 à 2	Bassine sur la table, température vérifiée
53 ●	Panier de tissus	chutes de tissu	15 min	1 à 6	Tissus posés sur les genoux
54	Bouquet à sentir	fleurs ou aromatiques du jardin	15 min	1 à 8	Tige présentée, allergies vérifiées
55 ●	Coiffure et mise en beauté	peigne, vernis, rouge à lèvres	30 min	1 à 4	Seulement à sa demande
56 ●	Moment calme en musique	musique douce, fauteuil	10 min	1 à 6	En chambre, lumière basse

Créativité et activités manuelles (12 activités)

N°	Activité	Matériel	Durée	Effectif	Adaptation
57 ●	Collage de magazines	magazines, colle, grande feuille	30 min	1 à 8	Images déjà découpées
58	Peinture libre	gouache, grand papier, pinceaux	40 min	2 à 8	Pinceau à gros manche
59 ●	Carte postale à écrire	carte, gros stylo	25 min	1 à 8	Dicter, l'autre écrit
60	Atelier d'écriture à plusieurs	grande feuille, gros feutre	30 min	3 à 8	L'animateur écrit les phrases dictées

N°	Activité	Matériel	Durée	Effectif	Adaptation
61	Tricot à gros points	laine, grosses aiguilles	30 min	1 à 6	Rangs déjà montés, ouvrage simple
62	Pompons de laine	laine, carton	25 min	1 à 6	Enrouler seulement, l'autre noue
63 ●	Décoration de saison	branches, feuilles, ficelle	30 min	1 à 10	Trier et assembler, sans ciseaux
64	Mosaïque de papier	papier de couleur, colle	40 min	2 à 8	Morceaux déjà découpés
65	Art floral	fleurs, vase, sécateur	35 min	2 à 8	Tiges déjà coupées
66	Modelage	pâte à modeler ou argile	30 min	2 à 8	Pâte déjà assouplie
67	Exposition des créations	créations, photos, fil	60 min	4 à 20	Choisir ses œuvres, sans obligation
68 ●	Calendrier illustré de l'année	feuilles, photos, colle	40 min	1 à 8	Une seule page par séance

Cuisine et jardinage (10 activités)

N°	Activité	Matériel	Durée	Effectif	Adaptation
69 ●	Gâteau au yaourt	ingrédients du placard, moule, four	45 min	1 à 6	Verser et mélanger assis, four géré par l'autre
70 ●	Salade de fruits	fruits, couteaux à bout rond	30 min	1 à 8	Fruits déjà coupés, mélanger seulement
71 ●	Éplucher pour le repas	légumes, économe, planche	20 min	1 à 6	Écosser des petits pois, sans lame
72	Repas à thème	menu, décoration, musique	60 min	6 à 20	Menu adapté aux régimes et aux textures
73	Semis d'aromatiques	pots, terreau, graines	30 min	1 à 8	Table à bonne hauteur, pots légers
74	Rempotage sur table	plantes, pots, terreau	30 min	2 à 8	Plateau sur la table, gants souples
75 ●	Bouture dans un verre	plante, verre d'eau	15 min	1 à 4	L'autre coupe, la personne place la tige

N°	Activité	Matériel	Durée	Effectif	Adaptation
76 ●	Soin des plantes d'intérieur	petit arrosoir, chiffon	15 min	1 à 4	Plantes posées sur la table
77	Jardin en bac surélevé	bac surélevé, plants, arrosoir	30 min	2 à 8	Bac accessible en fauteuil
78 ●	Bouchées sans cuisson	biscuits, fromage frais, fruits	30 min	1 à 8	Tartiner assis, textures adaptées

Lien social et sorties (10 activités)

N°	Activité	Matériel	Durée	Effectif	Adaptation
79	Fête des anniversaires	gâteau, musique, photos	45 min	6 à 30	Place réservée près du passage
80 ●	Appel vidéo avec un proche	tablette ou téléphone	15 min	1	Appareil tenu, son vérifié avant
81	Rencontre avec un animal calme	animal calme, son propriétaire	30 min	1 à 8	Peurs et allergies vérifiées, sans obligation
82	Atelier intergénérationnel	jeux, lecture, enfants invités	40 min	4 à 12	Un enfant, un adulte, à la table
83	Cinéma et échange	extrait de film, écran	40 min	3 à 20	Extrait court, sous-titres, places proches
84	Visite au marché	transport, accompagnement	60 min	1 à 6	Parcours repéré, fauteuil si besoin
85	Sortie culturelle	transport, billets, accompagnement	90 min	2 à 8	Lieu accessible, repéré à l'avance
86	Pique-nique au parc	panier, chaises pliantes	60 min	2 à 10	Table, ombre et toilettes repérées
87 ●	Promenade près de chez soi	chaussures fermées	30 min	1 à 6	En fauteuil, ou tour du jardin
88 ●	Initiation à la tablette	tablette ou téléphone	20 min	1 à 4	Une seule application, gros caractères

À domicile sans matériel (12 activités)

N°	Activité	Matériel	Durée	Effectif	Adaptation
89 ●	Raconter sa rue d'enfance	aucun	15 min	1 à 2	Questions simples, une à la fois
90 ●	Si vous étiez...	aucun	10 min	1 à 2	Deux réponses proposées au choix
91 ●	Chaîne de mots	aucun	10 min	1 à 2	Rester sur un thème familier
92 ●	Contraires à voix haute	aucun	10 min	1 à 2	Mimer le mot si besoin
93 ●	Villes et départements	aucun	10 min	1 à 2	Partir de sa propre région
94 ●	Air fredonné à deviner	aucun	10 min	1 à 2	Chansons très connues, premier mot soufflé
95 ●	Ce qu'on voit par la fenêtre	aucun	10 min	1 à 2	Fauteuil tourné vers la lumière
96 ●	Gestes d'un métier à deviner	aucun	15 min	1 à 2	Mains seules, assis
97 ●	Menu de fête imaginaire	aucun	15 min	1 à 2	L'autre récapitule le menu à voix haute
98 ●	Voyage raconté	aucun	20 min	1 à 2	Partir d'un seul lieu aimé
99 ●	Poésie apprise à l'école	aucun	10 min	1 à 2	Dire le début, continuer ensemble
100 ●	Les conseils d'une vie	aucun	20 min	1 à 2	Un seul sujet par visite

12 fiches complètes

1 N° 2 : Boîte à souvenirs

Durée	20 min
Matériel	objets anciens de la maison
Participants	1 à 6
Déroulé	Réunissez cinq objets dans une boîte : clé, carte postale, bouton, outil, photo. Sortez-en un seul et posez-le sur la table. Demandez à quoi il servait, ou ce qu'il évoque. Laissez le récit venir, sans corriger une date. Refermez la boîte quand l'envie retombe.
Mobilité réduite	Objet posé dans la main ou sur les genoux, boîte à portée.
Plus simple	Un seul objet, et une question : « Vous en aviez un chez vous ? »

2 N° 13 : Le télépathe

Durée	15 min
Matériel	aucun
Participants	1 à 10
Déroulé	Pensez à un objet de la pièce sans le dire. Les autres posent des questions auxquelles vous répondez par oui ou par non. Celui qui trouve choisit l'objet suivant, s'il en a envie. Arrêtez après trois ou quatre tours.
Mobilité réduite	Se joue assis ; répondre d'un signe de tête ou de la main.
Plus simple	Montrer trois objets et faire deviner lequel.

3 N° 27 : Quiz musical

Durée	30 min
Matériel	enceinte, chansons connues
Participants	3 à 15
Déroulé	Préparez dix extraits de chansons de la jeunesse des participants. Faites écouter les premières secondes. Demandez le titre ou l'interprète, puis laissez la salle reprendre le refrain. Comptez les bonnes surprises, pas les points. Terminez par la chanson préférée du groupe.
Mobilité réduite	Places en demi-cercle près de l'enceinte, réponse possible à main levée.
Plus simple	Deux titres proposés à chaque extrait, ou chanter sans répondre.

4 N° 38 : Ballon de baudruche en cercle

Durée	15 min
Matériel	ballon de baudruche
Participants	3 à 10
Déroulé	Installez les chaises stables en cercle, sans roulettes. Dites votre prénom et envoyez le ballon doucement à une personne. Elle dit le sien et le renvoie à son tour. Le ballon lent laisse le temps de réagir. Arrêtez dès qu'une personne fatigue.
Mobilité réduite	Tout se fait assis ; ballon lancé vers la main la plus à l'aise.
Plus simple	Se passer le ballon de main en main, sans le lancer.

5 N° 47 : Sac à toucher

Durée	15 min
Matériel	sac, objets de textures variées
Participants	1 à 8
Déroulé	Glissez dans un sac une éponge, une cuillère, une pomme de pin, un gant, une brosse. Présentez le sac ouvert et invitez à y mettre la main sans regarder. Demandez ce que la main reconnaît. Sortez l'objet et parlez de ce qu'on en faisait.
Mobilité réduite	Sac posé sur les genoux ; objet placé dans la main si besoin.
Plus simple	Regarder et toucher les objets sur la table, sans sac.

6 N° 57 : Collage de magazines

Durée	30 min
Matériel	magazines, colle, grande feuille
Participants	1 à 8
Déroulé	Choisissez un thème avec la personne : la mer, la cuisine, une saison. Feuilletez les magazines et repérez les images qui plaisent. Découpez, puis disposez sur la feuille avant de coller. Écrivez un titre au feutre. Affichez le résultat si la personne le souhaite.
Mobilité réduite	Images déjà découpées, colle en bâton, feuille fixée à la table.
Plus simple	Trois images seulement, choisies parmi celles que vous proposez.

7 N° 70 : Salade de fruits

Durée	30 min
Matériel	fruits, couteaux à bout rond
Participants	1 à 8
Déroulé	Vérifiez d'abord les régimes et les textures autorisées. Lavez les fruits et posez-les sur la table. Chacun coupe ou épluche ce qu'il peut. Mélangez dans un grand saladier. Dégustez ensemble et parlez des fruits du verger d'autrefois.
Mobilité réduite	Tout se fait assis, planche antidérapante à bonne hauteur.
Plus simple	Fruits déjà coupés : mélanger, sentir et goûter.

8 N° 73 : Semis d'aromatiques

Durée	30 min
Matériel	pots, terreau, graines
Participants	1 à 8
Déroulé	Couvrez la table d'une toile et posez le terreau dans un bac. Remplissez les pots à la main ou à la cuillère. Déposez quelques graines de basilic ou de persil, puis recouvrez légèrement. Arrosez en pluie fine. Écrivez une étiquette au gros feutre.
Mobilité réduite	Table à bonne hauteur, pots légers, cuillère à gros manche.
Plus simple	Pots déjà remplis : déposer les graines et arroser.

9 N° 80 : Appel vidéo avec un proche

Durée	15 min
Matériel	tablette ou téléphone
Participants	1
Déroulé	Convenez de l'heure à l'avance avec le proche. Vérifiez le son et la lumière avant d'appeler. Tenez l'appareil à hauteur du visage, ou calez-le. Préparez une ou deux choses à raconter ou à montrer. Terminez avant que la fatigue n'arrive.
Mobilité réduite	Appareil posé sur un support, fauteuil tourné vers la lumière.
Plus simple	Appel de cinq minutes, avec une photo ou un objet à montrer.

10 N° 83 : Cinéma et échange

Durée	40 min
Matériel	extrait de film, écran
Participants	3 à 20
Déroulé	Choisissez avec le groupe un film de sa jeunesse. Projetez un extrait de dix à quinze minutes, avec les sous-titres. Rallumez et demandez qui l'a vu, où et avec qui. Laissez la conversation s'installer. Notez les titres demandés pour la prochaine fois.
Mobilité réduite	Places en fauteuil au premier rang, passage dégagé.
Plus simple	Extrait de cinq minutes et une seule question : « Vous l'aviez vu au cinéma ? »

11 N° 89 : Raconter sa rue d'enfance

Durée	15 min
Matériel	aucun
Participants	1 à 2
Déroulé	Demandez le nom de la rue ou du village de l'enfance. Faites décrire le chemin de la maison à l'école. Questionnez sur les commerces et les voisins. Écoutez sans vérifier les détails. Si un souvenir pèse, changez de sujet sans insister.
Mobilité réduite	Aucune adaptation nécessaire, se fait au fauteuil ou au lit.
Plus simple	Une seule question : « Qu'est-ce qu'on vendait à côté de chez vous ? »

12 N° 100 : Les conseils d'une vie

Durée	20 min
Matériel	aucun
Participants	1 à 2
Déroulé	Demandez conseil pour de vrai : réussir une pâte, entretenir un outil, recevoir à table. Laissez la personne expliquer à son rythme. Posez une question de plus, comme à quelqu'un qui sait. Notez le conseil si elle le souhaite et rapportez le résultat à la visite suivante.
Mobilité réduite	Aucune adaptation nécessaire, se fait au fauteuil ou au lit.
Plus simple	Choisir entre deux sujets : la cuisine ou le jardin.

Ces activités sont proposées pour le plaisir et le lien. Elles ne remplacent pas l'avis d'un médecin. Vérifiez allergies, régimes et textures avant toute dégustation ou tout produit sur la peau.