



IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR ÊTRE CURIEUX !

CYCLE D'ENTRAÎNEMENT ET DE DÉCOUVERTE

Une solution en faveur de l'autonomie des seniors y compris de grand âge

ACTION COLLECTIVE DE PRÉVENTION



Stimulation acidulée à base de culture générale



- **LE MOT DES CREATRICES** • Nous avons créé *chauffe citron* en 2015 avec la volonté d'apporter des services de qualité qui embellissent le quotidien des aînés. Aujourd'hui, nous intervenons dans toute la France auprès de structures d'accueil et d'hébergement pour seniors, publiques ou privées. Nos créations sont le fruit d'observations et de tests auprès d'un public exigeant. Un constat s'impose : **la curiosité reste une source d'énergie vitale à tout âge !**

En bref

chauffe citron est un jeu instructif, convivial, qui entretient la mémoire. Il se pratique en groupe grâce à un diaporama projeté sur écran ou lu sur une tablette, pratique pour les collectivités.

L'abonnement permet de disposer chaque semaine d'une solution « *clé en main* » pour organiser en toute liberté un rendez-vous ludique et culturel qui stimule la réflexion et la mémoire avec le plaisir du jeu et de la découverte.



L'intérêt

Véritable outil de prévention, les rendez-vous avec *chauffe citron* sont appréciés des professionnels et des seniors, y compris de grand âge.

- Ils facilitent le maintien du lien social grâce aux rendez-vous collectifs réguliers.
- Ils stimulent la curiosité, source d'énergie vitale et composante essentielle de notre cognition.
- Ils renforcent l'ouverture vers autrui et la bonne humeur avec l'envie de prolonger le rendez-vous.
- Ils permettent de manipuler des tablettes numériques.

Les impacts médico-sociaux

Les rendez-vous avec *chauffe citron* permettent d'agir sur trois déterminants essentiels :

- **l'inclusion sociale** avec le plaisir de se retrouver dans une ambiance dynamisante et positive.
- **le développement personnel**, résultat de la participation active dans un jeu parfois difficile.
- **la stimulation des capacités cognitives** grâce aux différentes fonctions sollicitées.

Indicateurs de mesure : nombre et profil des participants ; taux de fidélisation ; niveau de difficulté ressentie du jeu

Aptitudes & comportements sollicités

- Curiosité & envie
- Concentration
- Encodage & récupération : deux des trois principales fonctions de la mémoire
- Logique & réflexion
- Prise de parole
- Confiance en soi & réassurance sur ses capacités
- Interaction sociale
- Relâchement & bonne humeur



Public visé

- Les seniors sensibles au maintien de leurs aptitudes
- Les seniors préoccupés par leur mémoire
- Les seniors présentant des déficits récents ou anciens : auditif, visuel, physique
- Les couples aidant-aidé en recherche de répit partagé et revigorant, un moment de plaisir à partager
- Les seniors isolés, en perte de confiance ou vulnérables

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR ÊTRE CURIEUX

Accessibilité : ouvert aux personnes présentant des déficiences auditives, visuelles ou cognitives légères. Potentiellement accessible aux personnes de GIR 3 à 6 et Alzheimer de stade 1 à 3.

Solution adaptée pour animer des groupes aux profils hétérogènes.



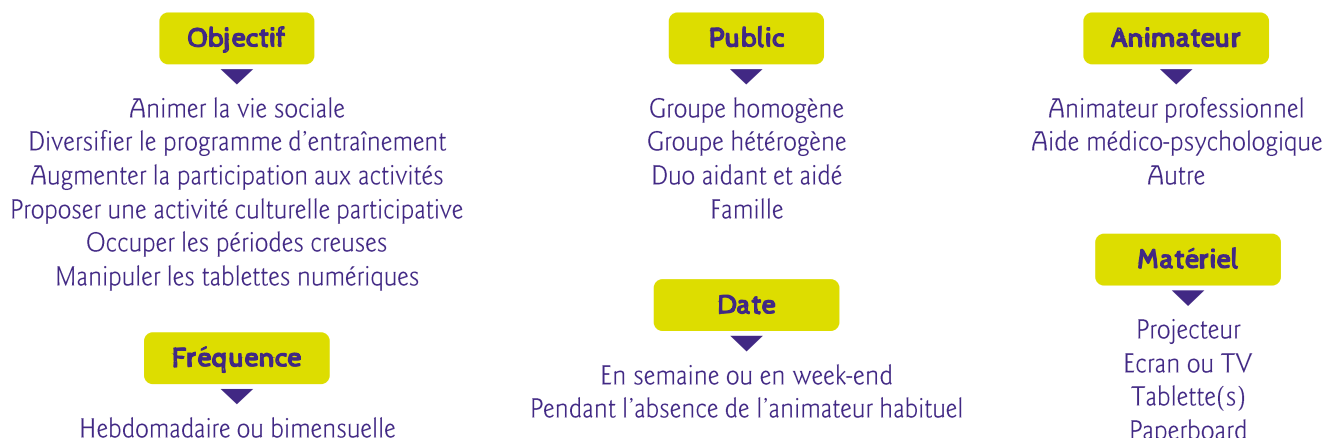
Situations & usages

chauffe citron est destiné aux structures médico-sociales d'accueil ou d'hébergement des seniors telles que les établissements pour personnes âgées, les accueils de jour, les centres d'action sociale, les centres de prévention, les associations, les plateformes de répit et les services à la personne.

L'ergonomie de la solution permet de répondre à différents objectifs.

L'action

Pour calibrer l'action aux besoins de la structure identifiez : les objectifs poursuivis, le public ciblé, l'animateur de séance, la fréquence, les dates opportunes, le matériel à prévoir.
Les équipes de *chauffe citron* conseillent les futurs abonnés sur les différents usages de la solution.



Le programme

Les rendez-vous avec *chauffe citron* durent 1h, temps d'accueil et d'échange inclus.

Chaque séance porte sur seul sujet mystère qu'il faut découvrir en suivant un fil rouge de 4 étapes :

1. Une énigme à résoudre pour trouver le sujet mystère
2. Des questions de curiosité ludiques et créatives autour du sujet mystère
3. Une lecture à haute voix pour en savoir plus sur le sujet mystère
4. Un test de mémoire sur les éléments découverts au cours de la séance

La séance se termine sur des suggestions d'activités permettant de prolonger le rendez-vous.

Mise en œuvre

Les n° *chauffe citron* sont transmis en version électronique sous la forme d'un diaporama à projeter.

Le kit contient aussi les éléments indispensables au démarrage :

- > Un modèle d'affiche destiné à informer le public
- > Le contenu de la programmation
- > Une notice pour faciliter la tâche de l'animateur

Une évaluation à 360° est proposée après six mois d'exploitation.



Contacts

À Nantes

Elise Leleu
07 69 70 59 35
elise.leleu@chauffecitron.com

À Paris

Sophie Banon
06 46 08 52 45
edito@chauffecitron.com



50%
des plus de 65 ans
subissent
un isolement
réel

10%
des plus de 65 ans
sont
contraints
au domicile

2,5%
vivent en résidence
tout en disposant
de leurs capacités
cognitives

Sources : INSEE ; Enquête Fondation de France

Plus de **50%** des seniors de plus de 65 ans
sont dans une situation de vulnérabilité ou en recherche d'animations socio-culturelles adaptées.

PLAIDOYER POUR ...

• L'INCLUSION SOCIALE •

Avec l'âge, le cercle de proximité tend à se réduire. Il est rassurant de pouvoir élargir son réseau social à un âge où les opportunités diminuent. Les rendez-vous avec *chauffe citron* permettent de partager un moment convivial et de faire de nouvelles rencontres, dans une ambiance dynamisante et positive.

• L'ACCÈS À LA CULTURE •

Une mobilité restreinte ou une diminution récente de l'audition, de la vue, etc... rendent plus difficiles l'accès aux lieux culturels. Avec *chauffe citron*, inutile de se déplacer très loin, c'est la culture qui se déplace !

• LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL À TOUS LES ÂGES •

L'avancée dans l'âge est propice aux inquiétudes, voire même à une dévalorisation de son image dans un monde rapide, connecté et en perpétuel changement. Les rendez-vous avec *chauffe citron* permettent d'apprendre des nouveautés dans une ambiance sereine et de se rassurer sur ses capacités cérébrales : (1) en se situant par rapport au groupe (2) en exerçant ses facultés de réflexion et de mémorisation (3) en évoquant des souvenirs agréables grâce au sujet découvert en séance. D'ailleurs les participants réclament des exercices difficiles !

• LA PLASTICITÉ CÉRÉBRALE •

Le déclin des capacités cognitives est une angoisse de plus en plus présente au sein de la population. Or, les études démontrent que le cerveau reste plastique à tout âge et que sa stimulation est utile. Les rendez-vous avec *chauffe citron* sont des opportunités appréciées des professionnels et du public pour entraîner l'imagination, la logique et la mémoire. Et puis, le rire et l'échange sont particulièrement favorables à la stimulation cérébrale.