

Lifeline

Les 10 meilleurs jeux cérébraux pour améliorer la mémoire et la santé mentale des personnes âgées



La vieillesse est injuste. Non seulement notre corps vieillit et devient moins apte à faire les choses qu'il faisait aisément auparavant, mais notre esprit perd également de son agilité. Il faut aussi se rappeler que le cerveau est également un muscle. Si vous ne l'utilisez pas, il s'affaiblit.

Quels sont les meilleurs jeux de mémoire pour les personnes âgées?

Les jeux d'esprit sont une façon amusante de stimuler l'acuité mentale. La meilleure chose à propos des jeux d'esprit est que vous pouvez les commencer dès aujourd'hui. Continuez votre lecture pour découvrir dix jeux d'esprit gratuits qui peuvent contribuer à aiguiser l'esprit pour les aînés.

1 : Les échecs

Au VIIe siècle en Inde, les chefs détenaient une bonne idée lorsqu'ils ont imaginé le jeu d'échecs. Ce jeu de société encourage l'utilisation de stratégie (« Où déplacer mon pion? ») et de la pensée créative (« Ah, voilà une ouverture... »).

Le jeu d'échecs est passablement accessible, même si beaucoup de gens croient qu'il faut être assez intelligent pour s'y adonner. Vous pouvez jouer à l'ordinateur. Mieux encore, trouvez un centre ou un parc de votre localité où des aînés jouent aux échecs, et vous profiterez, en plus, d'une interaction sociale.



2 : Changer de main

Voici un exercice cérébral tout à fait gratuit pour les aînés : utilisez votre main non dominante pour réaliser les tâches que vous faites habituellement avec votre main dominante.

Loin de mener au désastre, le fait d'utiliser votre main non dominante pour effectuer des tâches quotidiennes, comme se brosser les dents ou manger, établit de nouvelles connexions entre les cellules du cerveau. De plus, en utilisant davantage votre main non dominante, celle-ci gagnera de la force.

3 : Vous souvenez-vous?

Beaucoup de personnes blaguent sur les pertes de mémoire en vieillissant. Il peut cependant en être autrement. Voici un autre exercice cérébral gratuit pour les aînés : testez votre mémoire.

Quelle est la meilleure façon de tester sa mémoire? Dressez une liste de choses et d'autres, comme une liste d'épicerie ou des dix prochains livres que vous désirez lire, puis mémorisez-la. Une heure plus tard, déterminez le nombre d'articles de la liste que vous pouvez nommer. Plus la liste est complexe, mieux vous entraînez votre cerveau.



4 : Casse-têtes

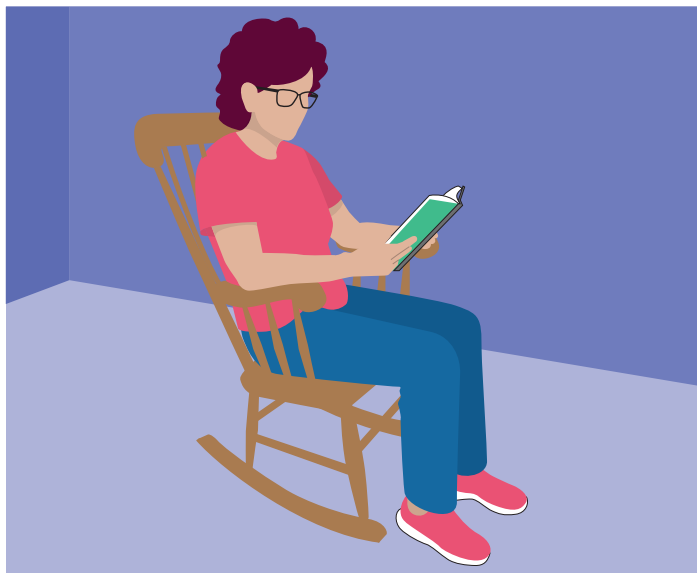
Si vous cherchez des exercices cérébraux destinés aux aînés, vous pourriez avoir des casse-têtes qui traînent un peu partout. Sinon, vous pouvez en acheter à petit prix au magasin à un dollar de votre localité.

Les casse-têtes constituent un excellent entraînement pour le cerveau. Ils exigent de la stratégie (« Commençons par trouver tous les morceaux de la bordure. ») et des aptitudes en résolution de problèmes (« Ce morceau s'insère ici. »). De plus, vous trouverez des casse-têtes d'une complexité variée, allant de douze jusqu'à plusieurs centaines de morceaux.

5 : Faites de la belle musique

Vous a-t-on toujours dit que vous aviez l'oreille musicale? Joignez-vous à un chœur ou apprenez à jouer d'un nouvel instrument de musique en guise d'exercice cérébral pour les aînés.

Le fait d'apprendre quelque chose à la fois nouveau et complexe sollicite favorablement votre cerveau. En prime, si vous joignez un chœur ou suivez des cours en compagnie d'autres personnes, vous vous faites de nouveaux amis.



6 : Choisir un livre

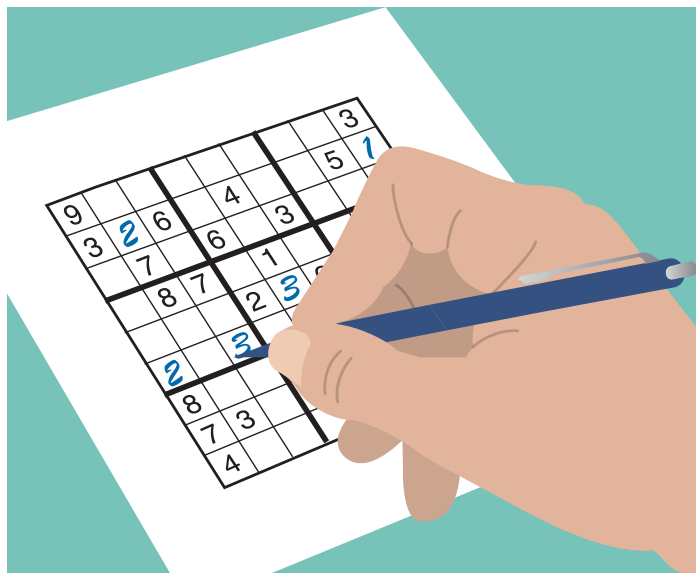
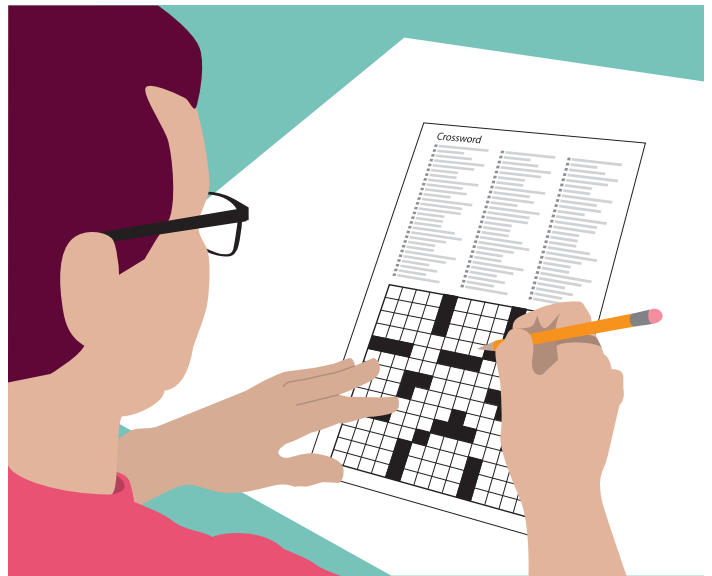
Voici une activité pour entraîner le cerveau des aînés qui pourrait être gratuite si vous empruntez les livres à la bibliothèque ou à des amis. Une fois la lecture terminée, n'oubliez pas de les rapporter.

La lecture est une excellente activité pour aiguïser son esprit. C'est une activité stimulante sur le plan intellectuel, et des études ont montré qu'en stimulant le cerveau, vous ralentissez le déclin cognitif. La recherche ne précise pas quels genres de livres vous devez lire pour maximiser la stimulation cérébrale. Alors, optez pour vos lectures préférées qu'il s'agisse de romans, de science-fiction ou de documentaires.

7 : Mots croisés

Les mots croisés peuvent aussi être gratuits si vous les trouvez en ligne ou si vous êtes abonné à un journal qui en publie. Ceux du Journal de Montréal/Journal de Québec sont probablement les plus populaires.

Les mots croisés sont excellents pour les aînés. Les joueurs doivent penser à un mot dont le nombre de lettres correspond au nombre de cases et dont le sens convient au thème du jeu. De plus, les mots croisés peuvent se transformer en une activité sociale lorsque vous demandez l'aide d'amis ou de parents.



8 : Sudoku

Il est possible que vous préfériez les chiffres aux mots. C'est parfait. Le sudoku vous est destiné.

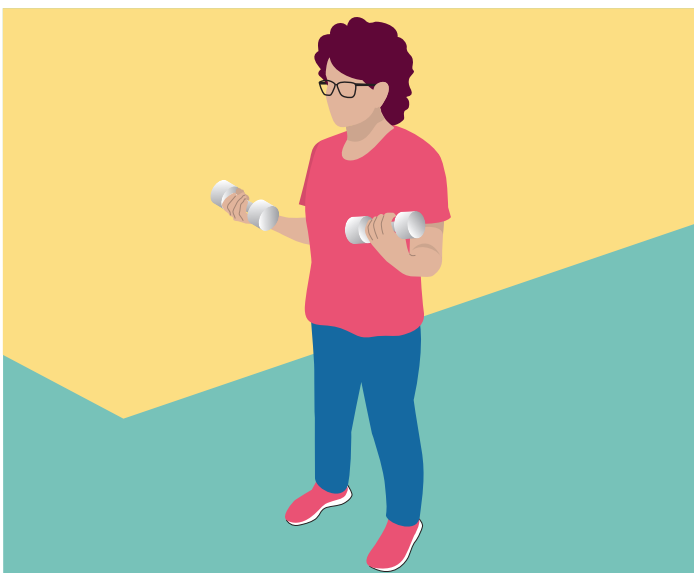
Si vous n'êtes pas familier avec le sudoku, sachez que c'est un jeu de logique originaire du Japon. Une boîte contient des cases avec des chiffres et plusieurs cases vides. En vous basant sur les chiffres inscrits au préalable, vous devez remplir les cases vides.

Comme pour les mots croisés, les jeux de sudoku peuvent être gratuits. Plusieurs quotidiens en publient dans leurs pages. Vous pouvez aussi acheter des livres de sudokus. Et ils se déclinent en divers niveaux de difficulté, alors vous pouvez choisir celui qui vous plaît.

9 : Compter à rebours

Pas besoin d'être bon en mathématique pour jouer à ce jeu destiné aux aînés. Il vous suffit de savoir compter et de pouvoir faire de simples soustractions.

À partir de 200, essayez de compter à rebours en retranchant cinq de chaque nombre (200, 195, 190, etc.). Par la suite, commencez à 150 en soustrayant sept chaque fois (150, 143, 136, etc.). Comptez ensuite à rebours à partir de 100 mais, cette fois, soustrayez trois de chaque nombre (200, 197, 194, etc.).



10 : Faites de l'exercice

Combinez l'activité mentale et physique en faisant de simples entraînements. Vous n'avez pas à suer abondamment, et certaines de ces activités sont gratuites (et les autres sont peu coûteuses).

Marcher protège le cerveau contre la démence, alors que le tai-chi accroît la concentration. Le yoga éveille la conscience et le jogging stimule la mémoire. Vous pouvez pratiquer toutes ces activités seul, bien que vous vous plairiez à les faire dans une classe ou un groupe.

Le déclin cognitif peut être exclu du vieillissement. Les exercices cérébraux pour les aînés (bon nombre d'entre eux sont gratuits ou très abordables) préviennent la perte de mémoire et stimulent l'acuité mentale. Et plus tôt vous commencez, plus tôt vous profitez des bienfaits.

Lifeline



Lifeline : votre meilleur appel pour la sécurité, l'autonomie et la tranquillité d'esprit

Des services d'alerte médicale existent pour tous les besoins et tous les budgets.

HomeSafe standard



Obtenez un soutien cordial, rapide et professionnel en appuyant sur un bouton lorsque vous êtes à l'intérieur ou autour de la maison. Conçu pour les personnes qui passent une grande partie de leur temps à la maison et qui souhaitent pouvoir accéder à une aide d'urgence à tout moment, de jour comme de nuit.

HomeSafe avec AutoAlerte



Le PREMIER pendentif d'alerte médicale qui peut lancer un appel à l'aide, même si vous ne pouvez le faire vous-même.¹ La détection automatique des chutes en fait un excellent choix pour les personnes ayant déjà fait des chutes, qui risquent d'en faire ou qui en ont peur.

GoSafe mobile



La solution mobile qui vous donne la liberté de sortir tout en ayant accès au soutien cordial, rapide et professionnel de Lifeline.² Elle comprend le système de détection des chutes AutoAlerte.¹ Idéale pour les personnes âgées qui veulent rester actives en toute tranquillité d'esprit, tant à la maison qu'en déplacement.

Tous les services sont offerts avec un communicateur sans fil spécial pour les clients ne disposant pas d'un téléphone fixe.

Appelez dès aujourd'hui pour en savoir plus :

1 866 634-9162

www.lifeline.ca

1. L'équipement peut ne pas détecter toutes les chutes. Les chutes indétectables peuvent inclure les chutes lentes, les chutes de faible hauteur et les glissades depuis une position assise. S'ils le peuvent, les utilisateurs devraient toujours appuyer sur le bouton lorsqu'ils ont besoin d'aide.
2. La protection GoSafe pour l'extérieur et le service sans fil pour l'intérieur du domicile sont assujettis à l'accès réseau suffisant ou à la couverture suffisante du fournisseur réseau sans fil tiers applicable. Certaines restrictions s'appliquent selon la disponibilité et la couverture du fournisseur de téléphonie cellulaire tiers. La portée du signal peut varier.