

A photograph of several wooden Scrabble tiles scattered on a blue and white checkered board. The tiles are in various orientations and positions. Some visible letters include 'P', 'S', 'V', 'U', 'I', 'N', and 'T'. The background is slightly blurred, focusing attention on the tiles in the foreground.

RÉPERTOIRE DE 20 APPLICATIONS

Pour stimuler les
fonctions cognitives

CRÉÉ PAR ANGELL CHEN, MAZAYA
KHOUMSI-KASMI, OLENA DORONINA, ZINEB
LAAFOU ET JUSTINE DAGENAIS-CURTI
UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

BIENVENUE

Qui sommes-nous?

Nous sommes 5 étudiantes en 2e année de médecine à l'Université de Sherbrooke qui valorisons les idées innovantes pour assurer le mieux-être physique et mental de la population.

Notre projet

Dans le cadre de notre cours de gestion, nous avons créé ce répertoire d'applications numériques de divertissement et de stimulation cognitive en collaboration avec Mme Auray, de l'organisme Rayon de Soleil de l'Estrie. À la suite d'un processus rigoureux, nous avons sélectionné 20 applications qui ont pour but de diminuer le sentiment de solitude des personnes âgées. À la page suivante, vous trouverez une table des matières des applications classées selon les fonctions qu'elles travaillent (langage, mémoire, attention et résolution de problèmes). Vous trouverez par la suite un guide d'utilisation pour chacune des applications.

Où télécharger les applications?

Toutes les applications du répertoire sont disponibles sur le Google Play Store et l'App Store gratuitement. Assurez-vous d'avoir le bon nom d'application et le bon logo avant de télécharger l'application. Amusez-vous!

TABLE DES MATIÈRES

LÉGENDE



LANGAGE



RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

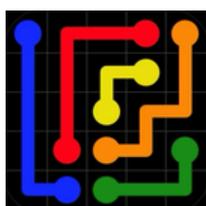


ATTENTION ET MÉMOIRE

APPLICATIONS

PAGE

| | | |
|---|--|----|
|  | Flow Free | 1 |
|  | Picture Match | 2 |
|  | Dominos | 3 |
|  |  Left vs Right | 4 |
|  | 2048 | 5 |
|  | Blockudoku | 6 |
|  | Word Master | 7 |
|  |  Lumosity | 8 |
|  | Candy Crush Saga | 9 |
|  |  94% | 10 |
|  | Tens! | 11 |
|  | Sudoku | 12 |
|  |  AnagrApp | 13 |
|  |  Casse-tête Jigsaw, Puzzle HD | 14 |
|  |  Mahjong!! | 15 |
|  |  Échecs- Jouer et Apprendre | 16 |
|  |  Cody Cross | 17 |
|  |  Briser des Mots | 18 |
|  |  Kidding me | 19 |
|  |  Brainilis- brain games | 20 |

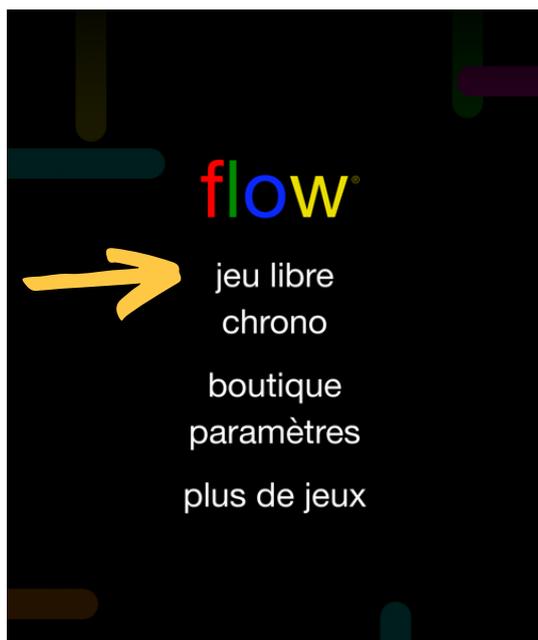


Flow Free

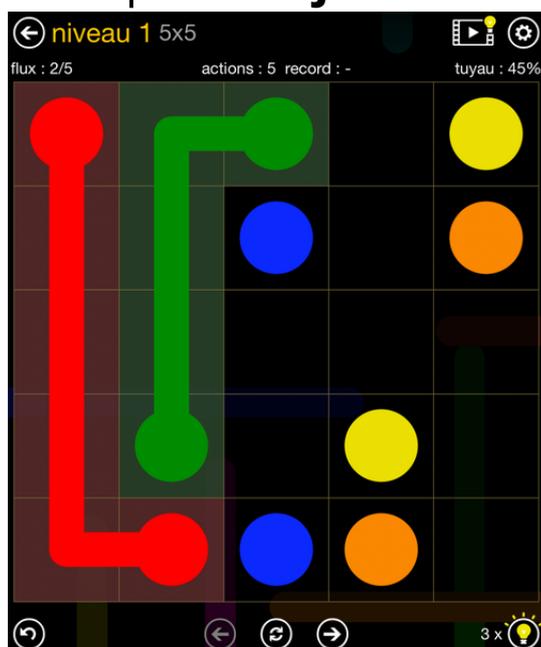
Reliez tous les points de la même couleur pour former des tuyaux et recouvrir tout l'écran.



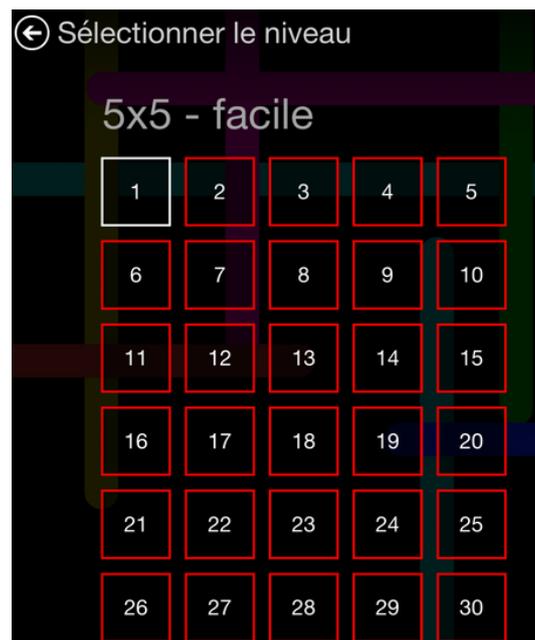
RÉSOLUTION DE PROBLÈMES



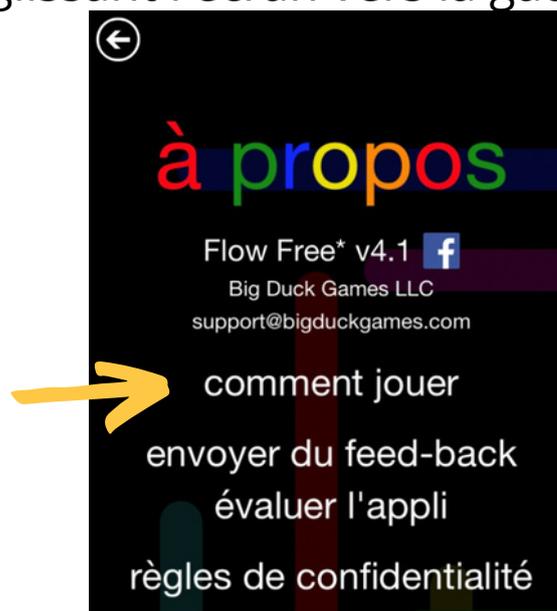
1. Cliquez sur **jeu libre**



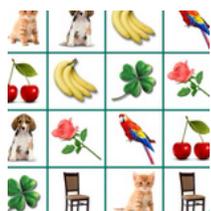
3. Reliez les points de la même couleur pour former des tuyaux



2. Choisissez un niveau en glissant l'écran vers la gauche



Pour les instructions, cliquez sur **paramètres** -> **à propos** -> **comment jouer**



Picture Match

Associez les images identiques.



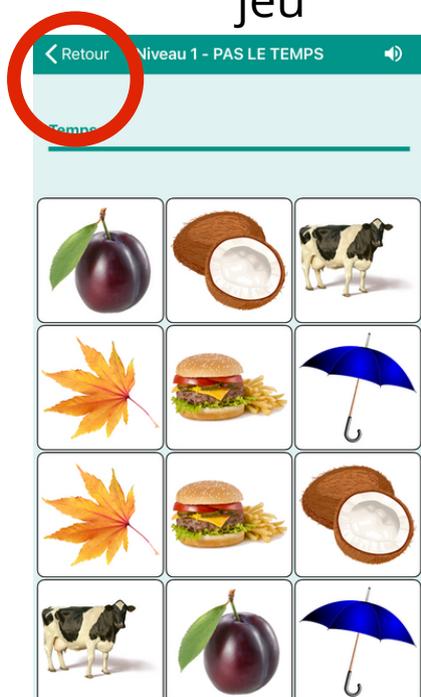
ATTENTION ET MÉMOIRE



1. Sélectionnez un mode de jeu



2. Choisissez un niveau



3. Mémorisez les images avant qu'elles disparaissent, et associez-les en tapant dessus



Pour les instructions, cliquez sur **Retour** (encerclé) -> ?

Dominos

Jouez une partie de dominos contre un adversaire automatisé.



RÉSOLUTION DE PROBLÈMES



1. Cliquez sur **Jouer maintenant**



2. Choisissez un mode de jeu



3. Jouez contre un adversaire automatisé



Pour les instructions, cliquez sur la **roue dentée** (encerclée) -> **les trois barres en haut à droite** -> **règles**



Left vs Right

Travaillez vos fonctions cérébrales avec des jeux quotidiens.



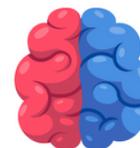
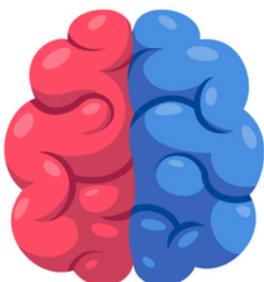
RÉSOLUTION DE PROBLÈMES



ATTENTION ET MÉMOIRE

Bienvenue à

Left vs Right



Merci d'avoir choisi Left vs Right

Avant de commencer la lecture, vous devez terminer le processus de mise en place et vous inscrire éventuellement pour enregistrer vos progrès.

Pour chacune des 6 catégories, sélectionnez une ou plusieurs des compétences suivantes que vous souhaitez améliorer le plus en appuyant dessus pour les activer.

Démarrez votre habitude d'entraînement quotidien !



DÉMARRER

1. Cliquez sur **Démarrer** après avoir choisi la langue désirée



Prochaine partie

The Lineup



Commence l'entraînement

3. Cliquez sur **Commence l'entraînement**

Prochain

2. Suivez les instructions pour planifier votre entraînement



Explorer le VIP



Bonjour !



Voir l'entraînement d'aujourd'hui



Pour les instructions, cliquez sur ? avant de commencer l'entraînement ou sur || une fois l'entraînement commencé

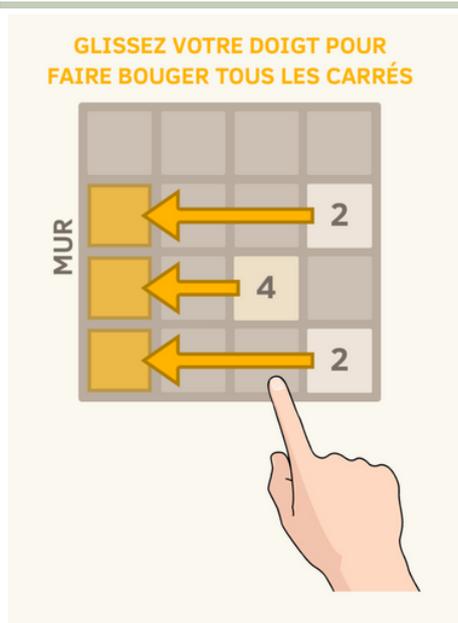
2048

2048

Faites glisser les blocs pour les assembler et les additionner jusqu'à l'obtention du numéro 2048.



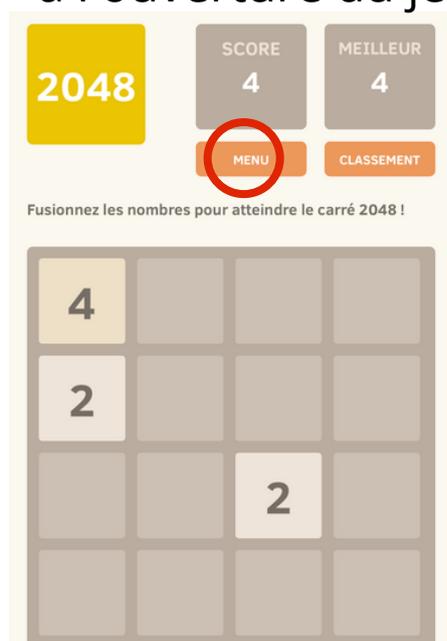
RÉSOLUTION DE PROBLÈMES



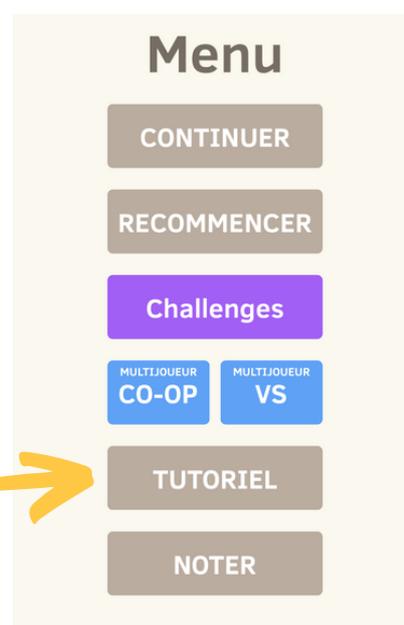
1. Suivez les instructions du tutoriel à l'ouverture du jeu



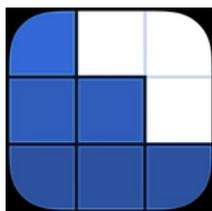
2. Cliquez sur **Jouer**



3. Glissez les blocs du même numéro ensemble pour les additionner



Pour les instructions, cliquez sur **Menu** (encerclé)-> **Tutoriel**

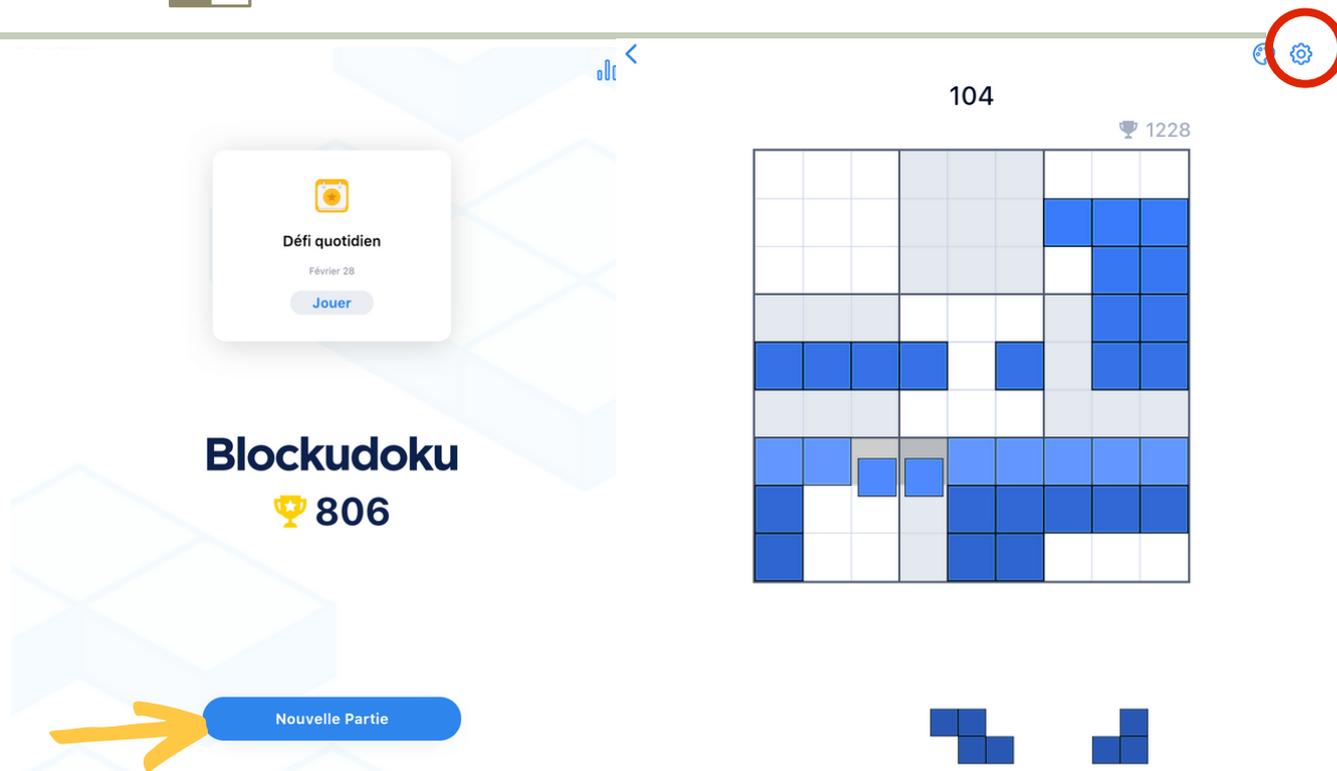


Blockudoku

Blockudoku est un jeu combinant le sudoku et le puzzle. Glissez les blocs pour former des lignes et des carrés, ce qui va les supprimer.

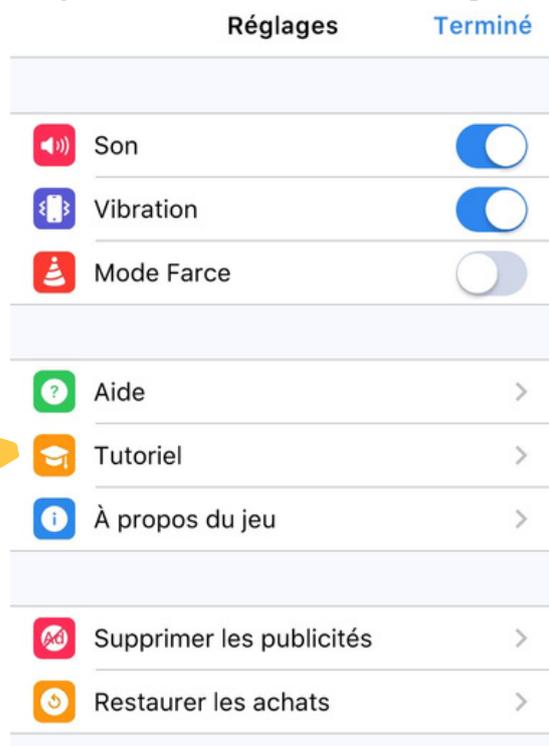


RÉSOLUTION DE PROBLÈMES



1. Cliquez sur **nouvelle partie**

2. Glissez des blocs pour former des lignes ou des carrés



Pour les instructions, cliquez sur la roue dentée (entourée en rouge sur l'image) et ensuite sur **tutoriel**



Désactivez le Wifi pour éviter les publicités!

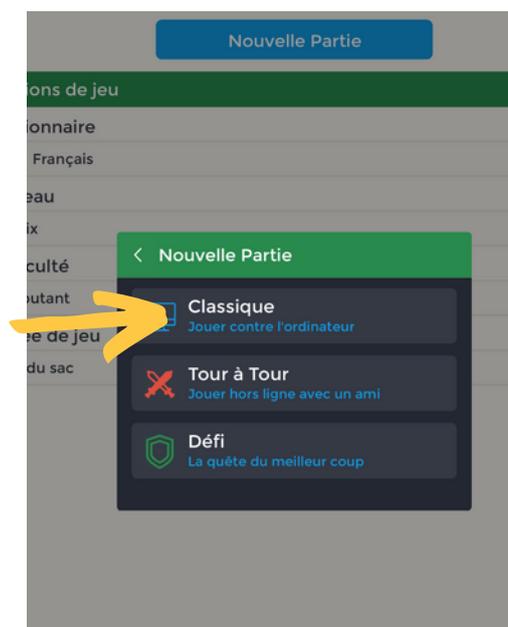
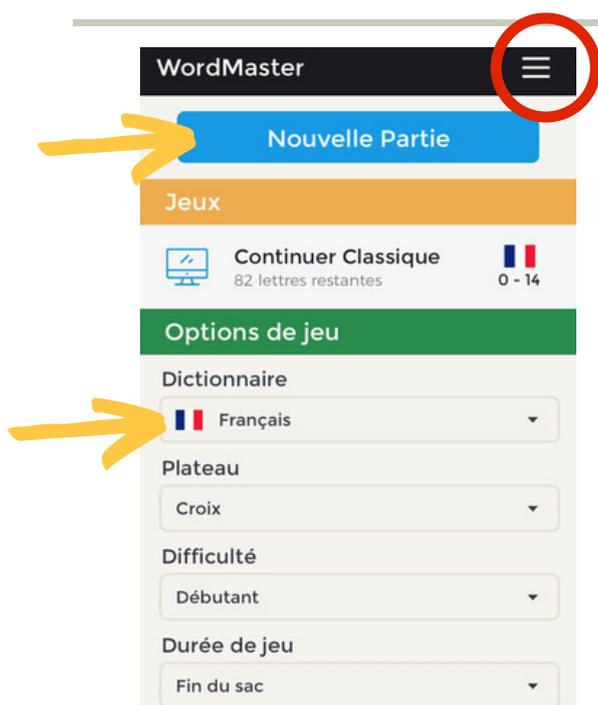


Word Master

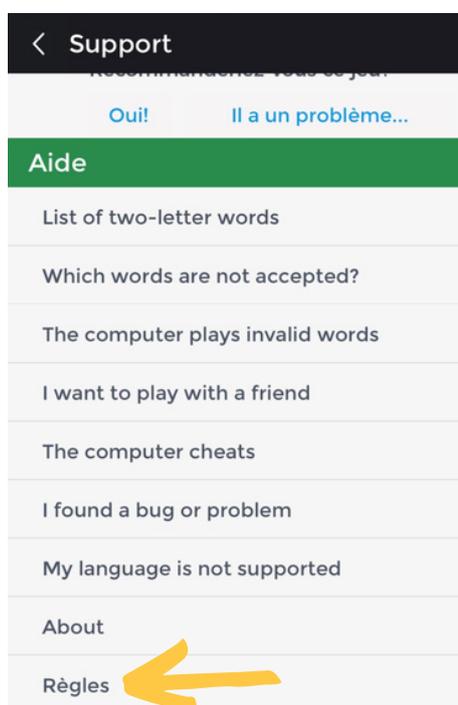
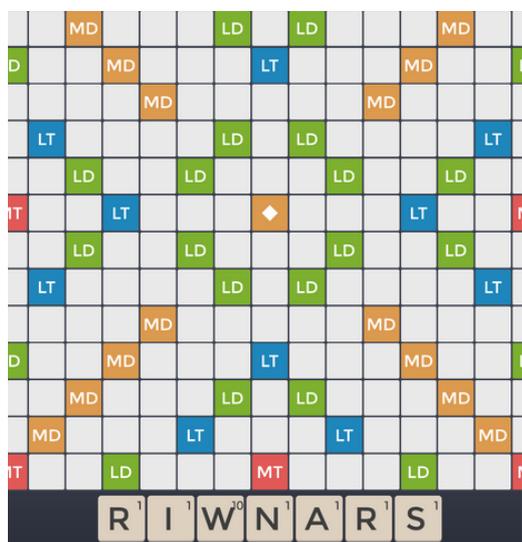
Word Master est un scrabble classique. Formez des mots avec des lettres et marquez le plus de points. Vous pouvez jouer avec des amis!



LANGAGE



1. Cliquez sur **nouvelle partie** et choisissez le niveau de difficulté
2. Choisissez contre qui vous voulez jouer



Pour les instructions, cliquez sur les 3 lignes (encadrées en rouge) -> **support** -> **règles**

3. Glissez les lettres du bas sur la planche pour former des mots



Lumosity

Lumosity est un programme d'entraînement cérébral qui comprend plus de 30 jeux cognitifs comme des casse-têtes, des jeux de mémoire, etc.



RÉSOLUTION DE PROBLÈMES



ATTENTION ET MÉMOIRE

ENTRAÎNEMENT GRATUIT DU JOUR

Basique
Un assortiment quotidien de tâches cognitives.

COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT

Essayez Premium gratuitement
Accès illimité à Lumosity pendant 14 jours.

ENTRAÎNEMENTS EXCLUSIFS PREMIUM

- Classique**
Votre entraînement sur mesure, basé sur vos habitudes et vos préférences.
- Favoris**
Traitez le cerveau avec les jeux que vous jouez le plus.
- Renforcer**
Jouer vos jeux les plus faibles et augmentez vos scores faibles.

Accueil Jeux Stats Les Analyses Autres

Les jeux gratuits d'aujourd'hui

- Logique électrique
RÉSOLUTION DE PROBLÈMES
- Perdu en vol
ATTENTION
- Route virevoltante
RAPIDITÉ

Débloquez plus de 30 jeux maintenant

Obtenez Premium

Mémoire

- Cache-cache mémoire
- Croire la mémoire - Extrême
- Hôtel Mémoire
- Mémoire vive

Attention

- Perdu en vol
- À toute vapeur
- Café serré
- Étoiles filantes

Accueil Jeux Stats Les Analyses Autres

1. Cliquez sur **commencer l'entraînement** pour les jeux du jour sur la page d'accueil

2. Pesez sur **jeux** en bas pour voir la sélection des jeux



Vous avez accès à 3 jeux gratuits par jour. Il faut payer pour débloquer plus de jeux!



Candy Crush Saga

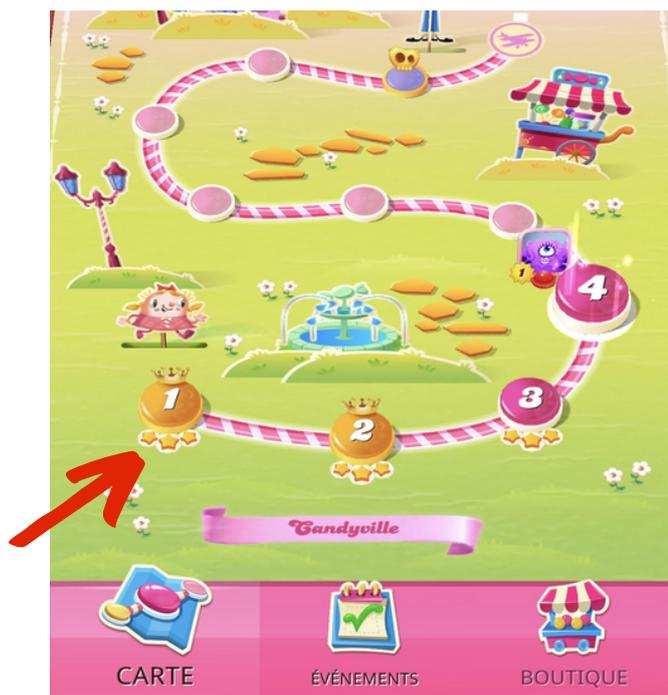
Alignez 3 bonbons identiques pour les éliminer et gagner des points.



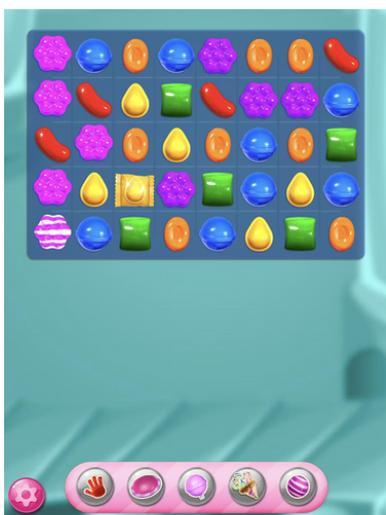
RÉSOLUTION DE PROBLÈMES



1. Cliquez sur **Jouer!**



2. Cliquez sur la pastille **1** pour débiter le niveau 1 et cliquez sur **Jouez!**



Si vous avez besoin d'un indice, observez le jeu. Certains bonbons vont s'agiter. Ce sont ceux-là que vous devriez bouger.

3. Touchez un bonbon et glissez votre doigt pour l'aligner avec des bonbons identiques



94%

94% est un jeu similaire à *La Guerre des clans*. Nommez le plus de mots possible en lien avec un thème. Des points vous seront accordés en fonction de la popularité de vos réponses.



LANGAGE



MÉMOIRE



1. Cliquez sur **Jouer!**



2. Cliquez sur le niveau **A** pour le niveau d'introduction



3. Tapez sur votre clavier un mot en lien avec le thème à l'écran, puis cliquez sur **+** pour valider votre réponse



Si vous avez besoin d'un indice, cliquez sur le logo entouré en rouge sur l'image. Le logo ne s'affiche pas au premier niveau, mais s'affichera par la suite.

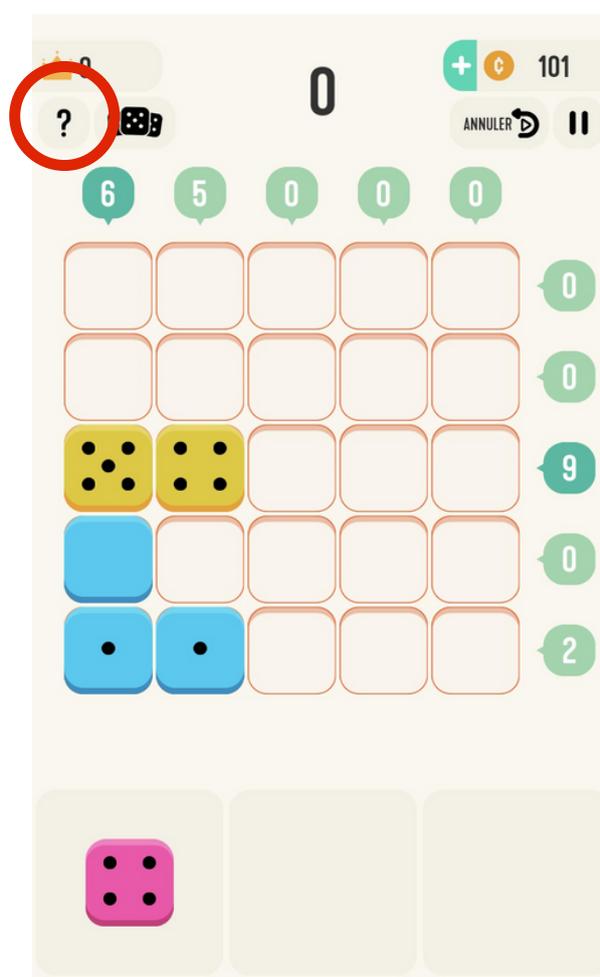
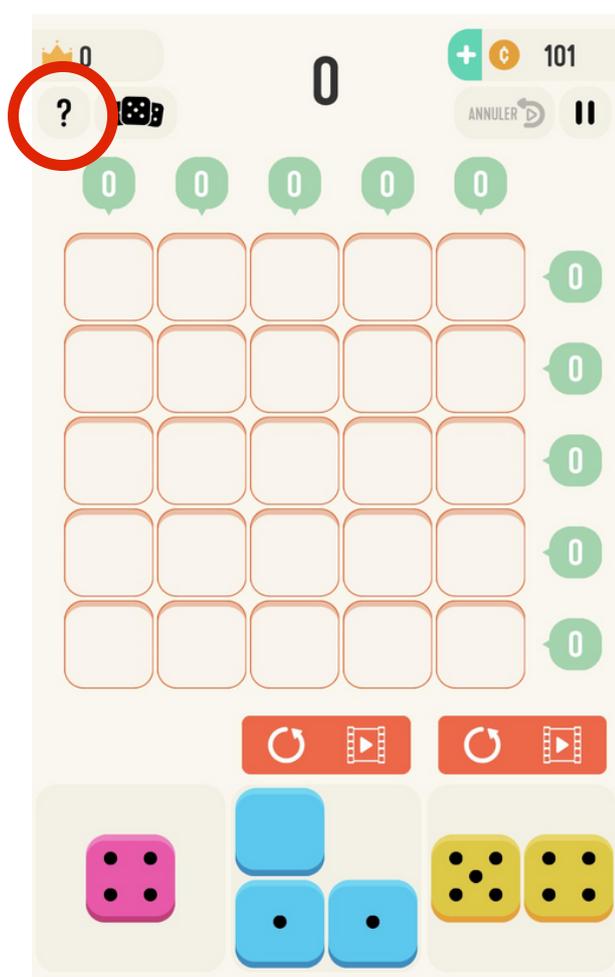


Tens!

Placez les dominos de façon à former des rangées ou des colonnes de 10 points pour éliminer les dominos.



RÉSOLUTION DE PROBLÈMES



1. Glissez les dominos de votre choix sur le plateau

2. Visez à ce que la somme de chaque rangée ou colonne soit égale à 10 (la somme de chaque colonne ou rangée se trouve dans les bulles vertes)



Si vous avez besoin d'aide, cliquez sur le point d'interrogation (entouré en rouge)

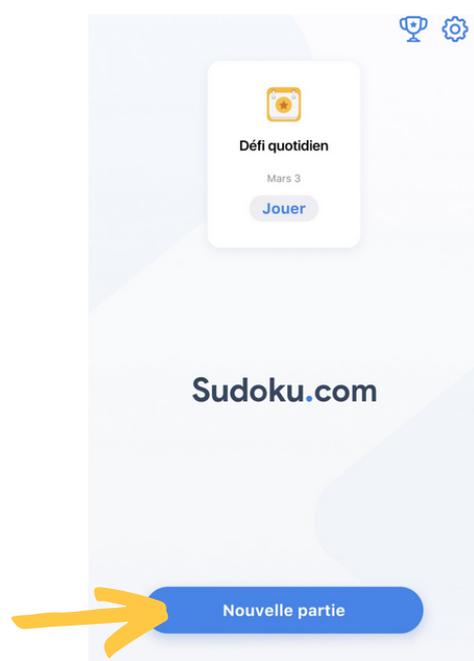
| | | |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 6 | | 4 |
| 7 | 8 | 9 |

Sudoku

Sudoku est un jeu de sudoku classique. Placez tous les chiffres de 1 à 9 une seule fois par ligne, par colonne et par bloc.



RÉSOLUTION DE PROBLÈMES



1. Cliquez sur **Nouvelle partie**



2. Sélectionnez un niveau



Facile ☆ 0 Erreurs: 0/3 00:03 ||

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 5 | 4 | 9 |
| 4 | 5 | 1 | | 2 | 3 | |
| 9 | 8 | 2 | | | 5 | 6 |
| 6 | 7 | | | | 9 | 8 |
| | | 3 | 4 | 6 | | |
| 5 | | | 2 | 8 | 7 | 1 |
| | 4 | | | 7 | | 9 |
| 3 | | | | | 7 | |
| | | 5 | 9 | 4 | 6 | 8 |
| | | | | | | 2 |



Annuler



Effacer



Notes



Indice

3. Cliquez sur la case que vous désirez remplir, puis cliquez sur le chiffre en bas que vous voulez y inscrire



Si vous avez besoin d'aide, cliquez sur **Indice** ou sur la roue dentée (entourée en rouge sur l'image) puis cliquez sur **Comment jouer?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9



AnagrApp

Testez votre vocabulaire en formant le nombre de mots demandés avec des lettres.



LANGAGE



MÉMOIRE



1. Choisissez le nombre de lettres des mots que vous devrez trouver



2. Cliquez en ordre sur les lettres du mot que vous voulez former



Si vous avez besoin d'aide, cliquez sur l'ampoule (encadrée en rouge)



Casse-tête Jigsaw, Puzzle HD

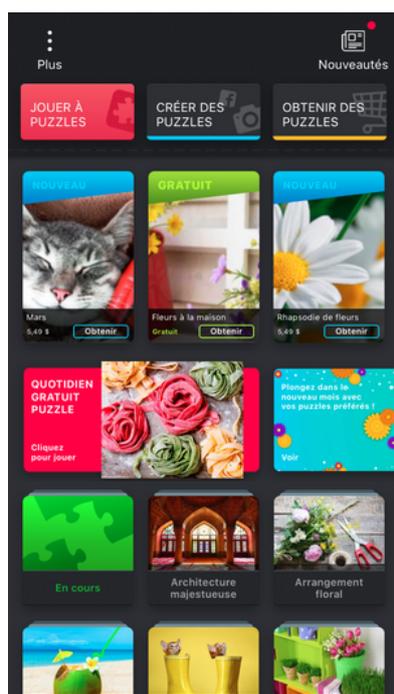
Résolvez les casse-têtes de votre choix parmi une panoplie d'images de haute qualité et de couleurs attrayantes.



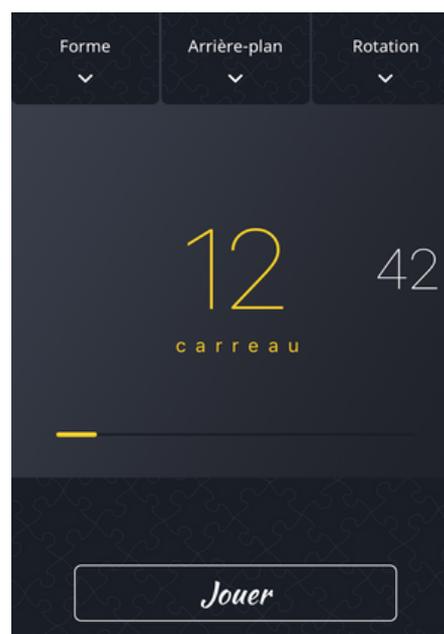
RÉSOLUTION DE PROBLÈMES



ATTENTION



1. Cliquez sur le thème de votre choix, puis sur l'image désirée



2. Balayez l'écran horizontalement pour choisir le nombre de carreaux du casse-tête

3. Glissez les pièces au centre pour les positionner au bon endroit



Pour obtenir une vue d'ensemble du casse-tête, cliquez sur la loupe



Désactivez le Wifi pour éviter les publicités!





Mahjong!!

Associez les tuiles identiques par paires pour toutes les faire disparaître. Mettez à l'épreuve votre attention aux détails !



ATTENTION



1. Cliquez sur le premier niveau disponible, puis sur **Jouer**



2. Cliquez successivement sur deux tuiles identiques pour les éliminer



Pour quitter une partie, cliquez sur le bouton pause (encadré en rouge), puis sur l'icône de la carte (encadrée en rouge sur l'image de gauche), et ensuite sur **Abandonner**



Échecs - Jouer et apprendre

Jouer aux échecs contre l'ordinateur et perfectionnez vos tactiques pour augmenter de niveau au fil des parties gagnées.



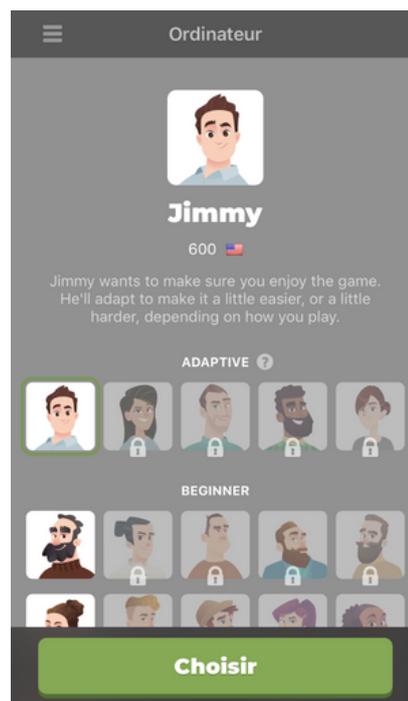
RÉSOLUTION DE PROBLÈMES



ATTENTION



1. Cliquez sur **Jouer avec l'ordinateur**



2. Balayez l'écran de haut en bas pour choisir le personnage du niveau de votre choix



3. Sélectionnez le pion que vous désirez bouger, suivi de la case appropriée
Seuls les déplacements permis se feront



Si vous voulez quitter la partie, cliquez sur **Options** (encerclé en rouge sur l'image), puis sur **Abandonner**



Cody Cross

Entraînez votre cerveau en résolvant des grilles de mots croisés.



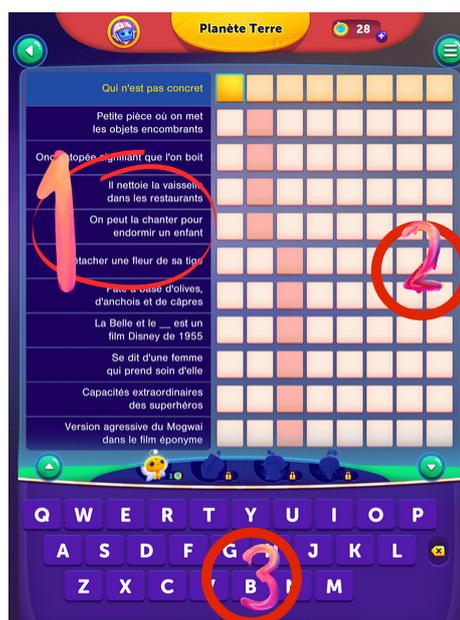
LANGAGE



MÉMOIRE

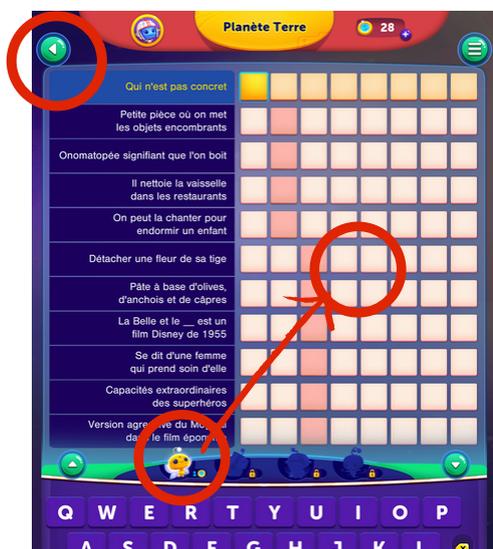


1. Après avoir choisi le niveau, cliquez sur **Grille** pour sélectionner une liste de mots



2. Pour résoudre les mots:

- Lisez la consigne
- Cliquez sur une case
- Cliquez sur la lettre au bas de la page que vous voulez inscrire dans la case



Pour révéler une lettre, glissez la petite abeille sur la lettre que vous voulez révéler

Si vous voulez changer de grille, cliquez sur la flèche dans le coin supérieur gauche



Briser des Mots

Briser des mots est un puzzle de vocabulaire. Identifiez les mots qui sont cachés dans la pile de blocs afin de les faire disparaître.



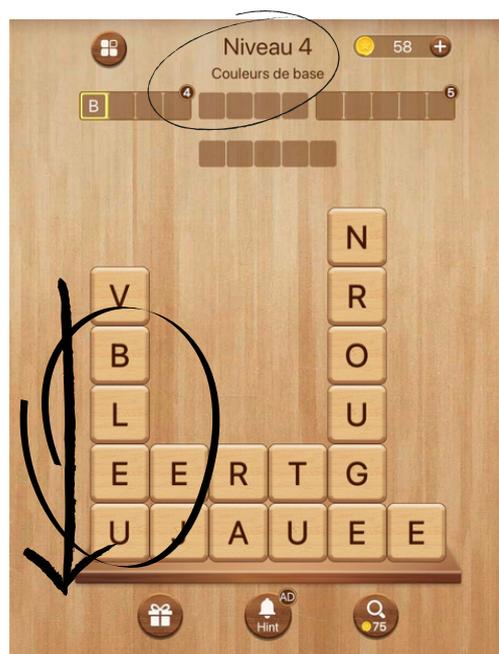
LANGAGE



MÉMOIRE



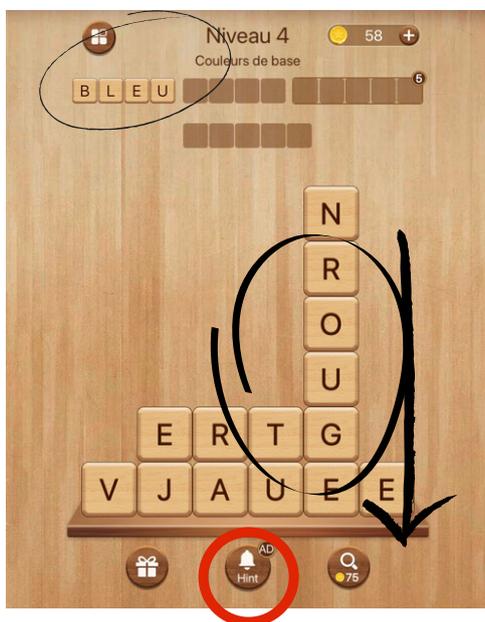
1. Cliquez sur **Briser des mots**



2. Glissez votre doigt pour former des mots

Exemple: glissez sur *bleu*

3. Le mot *bleu* va disparaître. Les lettres restantes vont tomber. Glissez votre doigt sur le mot *rouge*. Complétez le niveau de la même façon



Pour de l'aide, cliquez sur **Hint** (entouré en rouge sur l'image à gauche). Une publicité s'affichera, puis l'indice vous sera donné.



Kidding me

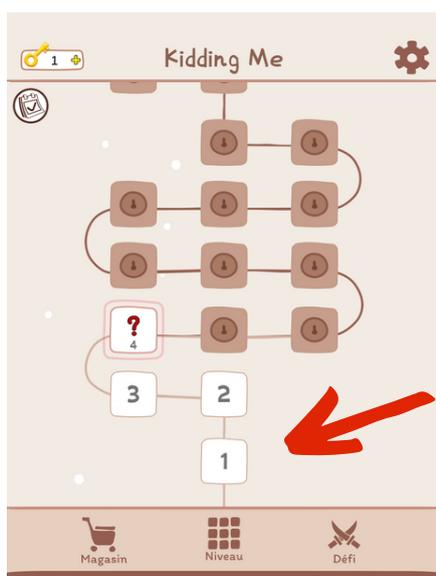
Kidding me est un jeu de casse-tête qui stimule vos capacités de réflexion et d'attention.



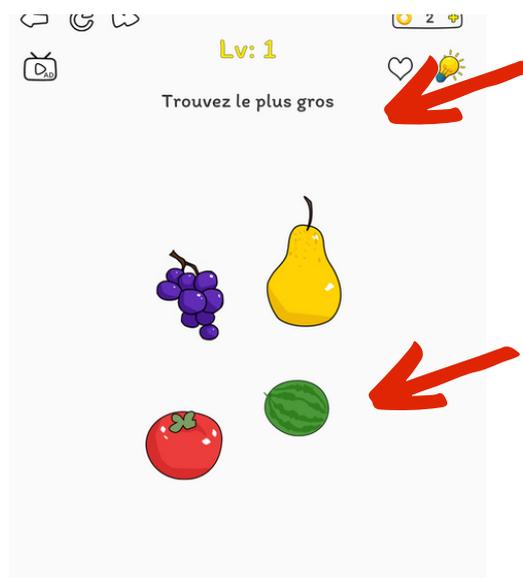
RÉSOLUTION DE PROBLÈMES



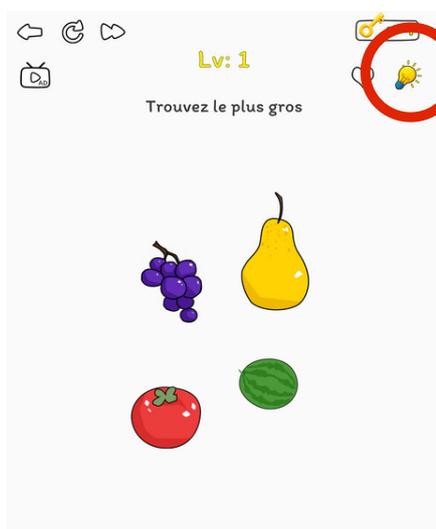
ATTENTION



1. Cliquez sur le chiffre pour commencer le niveau



2. Lisez les instructions et cliquez sur l'écran pour répondre



Cliquez sur **l'ampoule** pour recevoir des conseils



Certains conseils sont disponibles seulement après le visionnement de publicités



Brainilis - Brain games

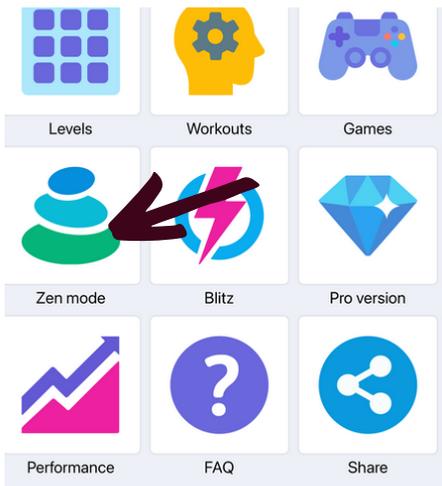
Brainilis offre divers jeux de mémoire, de logique, de mathématiques et de concentration.



RÉSOLUTION DE PROBLÈMES



ATTENTION ET MÉMOIRE



1. Cliquez sur **Mode Zen**



Exemple de jeu de mémoire : cliquez sur les carreaux pour trouver, associer et éliminer deux images identiques



2. Cliquez sur l'image correspondant à la fonction cognitive qui vous intéresse, puis choisissez le jeu et le niveau



Pour des renseignements généraux, retournez à la page principale en cliquant sur **Accueil** (entouré en rouge sur l'image ci-dessus), puis cliquez sur **FAQ**

VOTRE APPRÉCIATION



Nous voulons avoir votre avis sur le répertoire!
Merci de répondre à ces 5 questions et de nous
laisser vos commentaires.

Encerclez un chiffre entre 0 et 5, 0 étant «pas du tout» et 5 étant «très d'accord».

1. Les instructions du manuel étaient claires et concises.

0-1-2-3-4-5

2. La majorité des applications étaient divertissantes.

0-1-2-3-4-5

3. Les applications ont travaillé mes fonctions cognitives (mémoire/attention, résolution de problème, langage).

0-1-2-3-4-5

4. Le répertoire m'a fait découvrir de nouvelles applications que j'utiliserai à l'avenir.

0-1-2-3-4-5

5. Je recommande ce répertoire à mes proches.

0-1-2-3-4-5

Commentaires
