



## L'atelier MÉMOIRE

pour préserver son autonomie

### JEUX DE MEMOIRE

## POURQUOI

Avec l'avancée en âge de la population, de plus en plus d'hommes et de femmes se plaignent de troubles de la mémoire. Les trous de mémoire, les oublis ponctuels sont constatés tout au long de la vie mais les interprétations ne sont pas les mêmes selon l'âge !

## DEROULEMENT

- Population cible : personnes âgées de 60 ans et plus
- Durée : 1h30
- Nombre de participants conseillé : 10

## CONTENU

Quizz musicale : piocher un mot et chanter la musique qui est associé, chanter ensuite cette chanson..

Quizz culture générale : Pour solliciter la mémoire ancienne et le plaisir de se souvenir et de partager en groupe un savoir.

## OBJECTIF

Ces ateliers collectifs de prévention ont pour objectifs de stimuler les capacités cérébrales des personnes âgées autonomes, d'améliorer la qualité de vie et de faire face aux petits trous de mémoire de la vie courante grâce à un entraînement et à des exercices cérébraux.

Ces actions ont également pour vocation de maintenir le lien social. Les activités sociales, sources de stimulation, sont conseillées pour dynamiser les capacités cognitives tout en faisant de nouvelles rencontres.

Renseignements et inscriptions



**04 94 89 71 10**