

## ATELIER MEMOIRE

### Objectifs

Égarer ses clés, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir du titre d'un film...

Avec l'âge, les oubliés peuvent être plus fréquents. L'atelier mémoire a pour but de sensibiliser les retraités au fait qu'une multitude de facteurs - tels que la pratique d'une activité physique régulière et une bonne hygiène de vie - contribuent à entretenir leur mémoire.

L'atelier permet de stimuler les facultés cognitives de chacun au travers d'exercices et de conseils concrets, et transposables au quotidien. Grâce à une approche conviviale, ils partagent leurs expériences et leurs savoirs, le tout dans une ambiance agréable et dynamique !

### Pourquoi participer aux ateliers ?

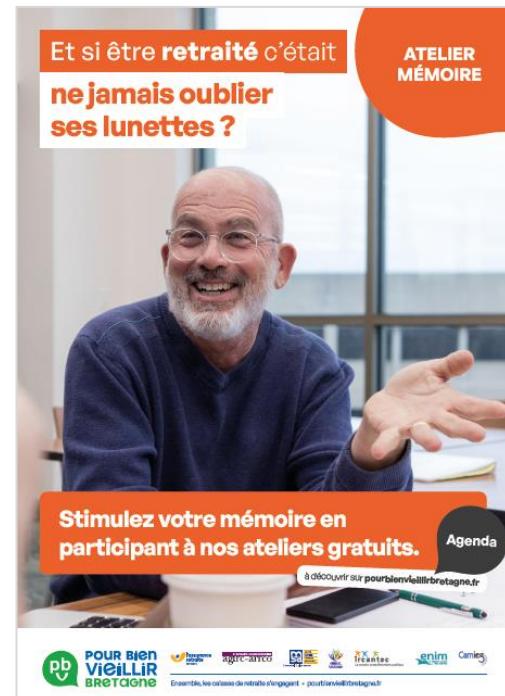
Les ateliers sont un temps d'échange interactif et ludique. Les ateliers Mémoire apportent :

- Des conseils et astuces pour améliorer le fonctionnement de la mémoire
- Des exercices qui peuvent être pratiqués au quotidien
- Des informations sur le sommeil, l'alimentation et l'activité physique, pour garder le cerveau et le corps en pleine forme.

### En pratique

Opérateur	ASEPT BRETAGNE
La réunion publique ( <i>notions clés abordées, particularités...</i> )	Quels sont les bons réflexes pour cultiver sa mémoire ? 1h30 d'échanges avec une animatrice en prévention santé pour faire le point et s'informer sur les comportements favorables à un bien-être cognitif.

L'ATELIER	
Nombre de séances	10
Durée	2h30
Nombre de participants	8 à 15 participants
Profil de l'intervenant / animateur	Animateur en prévention santé (de formation travailleur social).



**Notre « petit plus »**

Nombreux exercices ludiques. 4 thématiques de prévention pour faire le lien avec la mémoire : nutrition, sommeil, activité physique et affectivité.  
Pauses conviviales prévues par l'ASEPT.

**LES BESOINS LOGISTIQUES**

<b>Besoins matériel indispensable</b>	Tables et chaises.
<b>Besoins matériel « idéal »</b>	Vidéoprojecteur et écran blanc. Tableau effaçable ou paper-board.