

LES ATELIERS STIMULATION COGNITIVE





Les ateliers **“stimulation cognitive”** permettent aux personnes de mieux comprendre **le fonctionnement du cerveau et de la mémoire**, préserver **ses capacités cognitives**.

 **5 TEMPS CLÉS DE 2 HEURES CHACUN ALLIANT
CONSEILS ET EXERCICES PRATIQUES**

Ils s'appuient sur le **partage d'expériences**, les **misés en situations** et la **recherche de solutions simples et concrètes**.





LES ATELIERS “STIMULATION COGNITIVE” PERMETTENT :

- De **s’informer** sur le **fonctionnement** du **cerveau**, de la **mémoire** et des **fonctions cognitives**
- De **prendre conscience** des **comportements** à **mettre en œuvre** pour **stimuler** et **entretenir** ses **fonctions cognitives**
- Se **rassurer** et **redonner confiance**, **rompre l’isolement** et **développer** le **lien social de proximité**



LES 5 TEMPS CLÉS :

Module 1 : "Costaud cortex"

Module 2 : "A votre santé !"

Module 3 : "Méli-mémots"

Module 4 : "Sens dessus-dessous"

Module 5 : "Imagin'air"

UNE QUESTION ? CONTACTEZ-NOUS !



contact@defi-autonomie-seniors.fr



03.20.49.05.08



<https://www.defi-autonomie-seniors.fr/>



Je m'inscris à la newsletter !



POUR Bien Vieillir



santé
famille
retraite
services

Nord Pas de Calais et Picardie

Carsat

Retraite & Santé
au travail

Hauts-de-France



Caisse nationale de retraites
des agents des collectivités locales

ircantec

La retraite complémentaire publique

Camieg

enim
le régime social
des marins