



Vous proposent des Ateliers de stimulation cognitive – en VISIO Pour booster vos neurones

La Forme :

6 ateliers hebdomadaires de 1 heure chacun en format visio « distanciel » sur ZOOM
L'avantage du format distanciel est de permettre aux personnes de participer tranquillement depuis leur domicile.

La périodicité permet à l'atelier d'être « un rendez-vous hebdomadaire pour tous ». Les ateliers ont une structure hiérarchique méthodique qui permet de conjuguer : des contenus scientifiques, des conseils ludiques, des quizz et de la convivialité.

Le programme des ateliers :

Un atelier = 4 jeux

Un atelier d'1 heure permet de travailler autour de 4 types de jeux différents. C'est un atelier interactif, où l'animatrice guide les participants afin qu'ils puissent expérimenter des stratégies, explorer, échanger sur leurs façons de mémoriser, de réfléchir pour trouver le résultat des jeux. Plusieurs réponses sont possibles au même jeu. L'animatrice joue également le rôle de modérateur afin de respecter le temps nécessaire à chacun pour penser au jeu proposé.

Comment se déroulent ces ateliers?

- ⇒ **Travail en groupe**, de stimulation personnelle et interactions avec le groupe.
- ⇒ **Travail par le jeu**, les stimulations se font de manière ludique et dans la bienveillance

Un jeu = 4 temps

Chaque atelier suit toujours le même déroulé pour chacun des 4 types de jeux :

- ⇒ Instruction du jeu (consignes)
- ⇒ Temps individuel en silence de mémorisation
- ⇒ Temps individuel en silence de récupération et mise en commun des solutions et stratégies de mémorisation.
- ⇒ Retour sur les fonctions cognitives stimulées.

Les objectifs de ces ateliers :

- ⇒ **Stimuler toutes les fonctions cognitives : la mémoire, l'attention, la rapidité, la concentration, le raisonnement, les représentations spatiales !**

Les ateliers cognitifs sont un temps d'échanges bienveillants et de stimulations où chacun fait travailler son cerveau autour d'exercices ludiques tout en apprenant les bons réflexes pour mémoriser, être attentif et réfléchir, et où chacun est libre de faire des erreurs !

Pourquoi suivre ces ateliers de stimulation cognitive ?

- ⇒ **Mieux utiliser son cerveau** en le comprenant mieux
- ⇒ Stimuler son cerveau en **jouant ensemble**
- ⇒ Partager ses stratégies et **bénéficier de celles des autres**
- ⇒ Repartir avec des **conseils pour son quotidien**
- ⇒ Apprendre des **stratégies de mémorisation**

Nos ateliers sont animés par une intervenante professionnelle, Béatrice Reinwalt, qui a été formée par **La Fabrique à Neurones**.

La Fabrique à Neurones collabore avec l'Université Grenoble Alpes et le Laboratoire de Psychologie et NeuroCognition (LPNC) pour valider scientifiquement les bienfaits sur les fonctions cognitives et la qualité des ateliers proposés.