

## Gymnastique cognitive

C'est l'art et l'action d'exercer le corps et le cerveau simultanément afin de développer et entretenir les capacités motrices et les fonctions cognitives de tout public. Concept créé en 2014.

### Les objectifs :

- Stimuler les différentes mémoires : mémoire à court terme et mémoire à long terme (sémantique et procédurale)
- Favoriser l'intégration des personnes en respectant l'intégrité physique et morale
- Entretenir, développer la motricité et améliorer l'autonomie
- Créer de nouvelles connexions neuronales en améliorant mémorisation, concentration et attention
- Freiner la diminution des capacités motrices et des fonctions cognitives



## Le remue-méninges

Une bonne gymnastique de l'esprit pour apprendre et se détendre avec des « Ateliers mémoire » qui font appel à la logique, la mémoire sémantique, le raisonnement.

### Les objectifs :

- Entretien régulier de la mémoire.
- Lutter contre les effets néfastes du vieillissement
- C'est aussi l'occasion d'apprentissage de nouvelles compétences



Nous vous proposons nos **ACTIONS SANTÉ** pour renforcer vos capacités de mémorisation et sommes à votre écoute pour vous accompagner sur votre chemin de santé.

# Petit Guide anti-Alzheimer

## ou Les secrets d'un cerveau en pleine forme



En France 900.000 personnes souffrent de la maladie d'Alzheimer.

A ce jour, aucun traitement médical n'a encore été trouvé. Seule la **prévention** est efficace pour ralentir l'évolution de la maladie.

Dans son dernier ouvrage « Le Guide anti-Alzheimer » le **professeur AMOUEYEL \***, professeur de santé publique au Centre hospitalier universitaire de Lille, **spécialiste des maladies liées au vieillissement et de leur prévention**, livre un véritable guide pour agir sur les facteurs d'apparition de la maladie d'Alzheimer et ainsi la prévenir.

« **Le cerveau ne s'use que si l'on ne s'en sert pas, comme le corps...** »

Sortir des zones de confort qui engourdissent, rouillent et font bugger le bel instrument humain, continuer de **stimuler le cerveau** en permanence, avec plaisir et optimisme, augmente le nombre de connexions entre nos neurones et compense ainsi les pertes des cellules neuronales liées à l'âge.

Certains comportements favorisent aussi la création de nouveaux neurones pour reconstituer la **RESERVE NEURONALE** à savoir :

- Une activité physique régulière
- Une alimentation saine et équilibrée
- La réduction du stress chronique
- La stimulation intellectuelle

N'hésitez pas à nous contacter et prendre connaissance de toutes nos manifestations au 03.27.85.28.93 ou 06.17.36.82.44 ou [caudry.seniorsactifs@laposte.net](mailto:caudry.seniorsactifs@laposte.net)