

LES ATELIERS GYMMEMOIRE®

Une idée exclusive EPGV

OBJECTIFS

Entretenir et améliorer le fonctionnement de sa mémoire



La mémoire se travaille tout le temps. Si on ne la fait pas fonctionner, elle va nous jouer des tours... Elle ne se stocke pas mais on peut en stimuler les mécanismes.

La qualité de la mémoire dépend de l'attention, de la motivation, de la qualité du sommeil, d'une bonne oxygénation et surtout d'exercices d'entraînement.

Il est important de la conserver le plus longtemps possible

Evaluer les progrès par des tests

- ✓ Test pratique de mémoire d'action et d'association
- ✓ Exercice de reconnaissance visuelle
- ✓ mémoire de rappel
- ✓ test de marche de 6 minutes



Séances adaptées et personnalisées

- ✓ Au début de la séance, petite marche à l'extérieur (le cerveau a besoin de 20 % d'oxygène pour fonctionner)
- ✓ Exercices variés et dynamiques faisant appel aux cinq sens
- ✓ Transfert des situations vécues en séance à transposer à la vie quotidienne ;
- ✓ Balance harmonieuse entre exercices écrits et mise en situation pratique

LES ATELIERS GYMMEMOIRE®

Les aspects pratiques

ENCADREMENT

Animateurs EPGV formés au public senior, spécialisés pour animer le produit Gym'Mémoire® par le biais d'une formation complémentaire



ORGANISATION DE L'ATELIER

3 tests d'évaluation en début et fin d'atelier (mesure des progrès)

DUREE :

✓ 12 à 15 séances d'1 h 30 par semaine (environ 3 mois)

NOMBRE :

- ✓ Entre 12 et 15 personnes
- ✓ Ouvert à tous

COTE PRATIQUE

Tenue confortable (pantalon et chaussures adaptées)

Matériel pour écrire : cahier, crayon etc....

Ne pas oublier ses lunettes

TARIF

par personne
Assurance collective incluse

Contact :

Comité départemental EPGV Tarn
148 avenue Dembourg – 81000 ALBI
T. 05 63 46 30 12

codepepgv81@wanadoo.fr

www.sport-sante.fr/ffepgv/tarn

