

Ateliers "Je chouchoute mon cerveau"

Vous êtes retraité(e) ? Venez entretenir votre cerveau, cet allié pour mieux vieillir, au travers d'ateliers collectifs proposés par la MSA, en tant que caisse de retraite. Participation gratuite sur inscription au plus tard 10 jours avant le début du cycle d'ateliers. Ils sont organisés par Itinéraires de Santé, association créée à l'initiative de la MSA.

A qui s'adressent-ils ?

Les ateliers « *Je chouchoute mon cerveau* » sont des ateliers proposés à tous les retraités quel que soit leur âge, leur caisse de retraite, et désireux d'apprendre comment maintenir leur cerveau en pleine forme par un apport de connaissances de base, et par les échanges conviviaux et interactifs tout en s'amusant.

Qu'est-ce que l'atelier « Je chouchoute mon cerveau » ?

Cet atelier permet de découvrir plusieurs aspects de la prévention santé du cerveau. Il est animé par des intervenantes professionnelles. Les séances ont une structure hiérarchique méthodique qui permet de conjuguer des contenus scientifiques, des conseils ludiques, des quizz et de la convivialité.

Comment ça marche ?

L'atelier se présente sous la forme d'un cycle de 6 séances, en petit groupe de 8 à 12 participants maximum. Les séances, d'une durée entre 1h30 et 2h, ont lieu chaque semaine, sauf la dernière séance qui aura lieu un mois plus tard. Toutes les séances ont lieu en présentiel.

Le programme des ateliers

- Séance 1 : « Gym des neurones » – 1h30
- Séance 2 : « Brain Ball » – 2h
- Séance 3 : « Mon cerveau s'amuse ! » – 2h
- Séance 4 : « Cerveau, stress et émotions » – 2h
- Séance 5 : « Bien nourrir mon cerveau » – 2h
- Séance 6 : Bilan / Echanges de pratiques / retours sur mise en œuvre au quotidien / défis, challenges – 1h30 à 2h (1 mois plus tard)

Pourquoi cet atelier ?

Cet atelier poursuit de multiples objectifs.

Stimuler toutes les fonctions cognitives - et pas seulement la mémoire :

La séance de « gym des neurones » est un temps d'échanges bienveillants et de stimulation où chacun fait travailler son cerveau autour d'exercices ludiques tout en apprenant les bons réflexes pour mémoriser, être attentif et réfléchir. Ces exercices permettent de :

- Mieux utiliser son cerveau en le comprenant mieux
- Stimuler son cerveau en jouant ensemble
- Partager ses stratégies et bénéficier de celles des autres

S'exercer à la coordination des mouvements avec Brain Ball :

- Développer la concentration, l'attention et la coordination gestuelle, basée sur des opérations mentales, motrices et sociales.
- Ecouter, regarder, compter, vérifier que l'on est en rythme, garder son équilibre, doser sa force... en renforçant la confiance en ses capacités.

Découvrir les aliments rois qui favorisent :

- Un niveau d'attention élevé
- Une bonne mémoire
- Les capacités de raisonnement

Et de s'en servir pertinemment.

Découvrir des jeux de société qui permettent :

- D'améliorer l'attention en restant concentré longtemps
- De réagir rapidement (rapidité de traitement)
- D'améliorer son orientation spatiale (se déplacer sur un plateau ou se projeter visuellement)

Et se les approprier afin de pouvoir reproduire des moments stimulants en famille ou avec des amis.

Découvrir ses émotions, quelles sont leurs fonctions et comment les apprivoiser :

- En aidant à comprendre, accueillir et réguler le stress
- Pour favoriser l'autonomie intellectuelle et physique

L'échange de pratiques permettra de voir quels outils ont été mis en place et quelles sont les stratégies payantes.

Cet atelier a également vocation à :

- Favoriser les interactions entre les participants, empruntant ainsi les bonnes pratiques d'aide à l'apprentissage ainsi que l'aide à la mise en mouvement chez soi.
- Créer du lien social, retrouver confiance en sa mémoire. Une manière d'allier le fait de rompre l'isolement et stimuler ses fonctions cognitives parfois moins sollicitées.

Information et inscription

Les inscriptions sont gratuites et possibles dans la limite des places disponibles.

Les participants s'engagent à suivre le cycle complet.

Contact : Valérie Morel-Petitjean, coordinatrice en prévention santé -
petitjean.valerie@itinerairesdesante-ra.fr