

Atelier collectif  
6 à 8  
personnes



**La mémoire  
en jeu**

Tout âge  
Tout profil

6 à 12  
séances  
2 heures

Support  
pédagogique  
fourni

Cet atelier peut être financé  
par différents organismes.  
**Devis sur demande**

**CONTACT**  
**Pôle prévention**  
**[prevention@adapa01.com](mailto:prevention@adapa01.com)**



# La mémoire en jeu



Mieux  
VIVRE

Bien  
DANS SA TÊTE

## OBJECTIFS

- **Stimuler ses fonctions cognitives**, autrement dit son cerveau, **pour garder l'esprit vif.**
- Transférer dans la vie quotidienne les stratégies adoptées lors de l'atelier, pour **continuer à s'entraîner et conserver une stimulation cognitive riche et variée.**

## COMMENT ?

**Sur tablette tactile** au travers d'une application ludique, personnalisée et scientifique **et via des jeux traditionnels** (support papiers ou autres et en groupe).

La Mémoire en Jeu se déroule sur 6 ou 12 séances qui seront consacrées à la stimulation de chacune des fonctions cognitives. Au programme :

- 1 Présentation théorique, **appropriation de la tablette** et exercices pratiques
- 2 Travail sur l'**attention**
- 3 Travail sur le **langage**
- 4 Travail sur **les fonctions exécutives et logiques**
- 5 Travail sur la **mémoire**
- 6 Travail sur **les fonctions visuo-spatiales**

## PROGRAMME