

Mémo Gym

Stimuler la mémoire par l'activité physique

Lorsque l'on vieillit, la mémoire, tout comme le reste du corps, perd de ses capacités si elle n'est pas entretenue. Il existe pourtant des solutions pour retarder et même prévenir ce processus.

...Et tout cela en combinant gym et mémoire dans une ambiance conviviale...

La Mémo Gym est une activité physique adaptée et ludique délivrée en cours collectifs par un professionnel Siel Bleu. Ses objectifs sont atteints grâce à une combinaison simultanée d'un travail physique et d'une stimulation cognitive où les possibilités de chaque participant et leur degré d'autonomie sont strictement respectés.

La Mémo Gym s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme tout en stimulant les fonctions cognitives. Elle ne comporte pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides. On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, et la capacité à mémoriser un enchaînement de mouvements, un parcours tout en mobilisant l'attention sous formes de petits jeux intellectuels lors de la réalisation des exercices physiques.



Objectifs

- ▶ Maintenir et développer la fonctionnalité articulaire et musculaire
- ▶ Maintenir et développer les fonctions cognitives
- ▶ Stimuler les mémoires à court terme, à moyen terme et à long terme
- ▶ S'orienter dans le temps et dans l'espace
- ▶ Développer un esprit d'observation et d'imagination
- ▶ Maintenir l'attention
- ▶ Repousser le seuil de fatigue global
- ▶ Sensibiliser à l'entretien du capital-santé

Thèmes Généraux Abordés

- ▶ Renforcement musculaire ciblé : fessiers, cuisses, épaules...
- ▶ Endurance générale (musculaire et cardiovasculaire) de faible intensité
- ▶ Associer un mouvement à une couleur ou à un son
- ▶ Mémoriser un enchaînement de gestes (mémoire visuelle et auditive)
- ▶ Construire un enchaînement (observation, réflexion, imagination)
- ▶ Jeux de mémoire sémantique, épisodique, procédurale

Public Concerné

Personnes autonomes avec ou sans perte de mémoire de plus de 60 ans.

Modalités

- ▶ **Effectif** : 15 personnes maximum
- ▶ **Fréquence** : 1 séance par semaine
- ▶ **Durée de la séance** : 60 minutes

Contact

Romain LAGACHE
06.31.97.87.05
Romain.lagache@sielbleu.org
www.sielbleu.org

Siel Bleu

42, rue de la Krutenau 67000 Strasbourg - Numéro Indigo : 0 820 825 686 - www.sielbleu.org