



Stimuler ses capacités sensorielles

Atelier « MEmoire vive

MEninges actives

Une mémoire que l'on n'entretient pas, s'endort.

Avec l'objectif de **stimuler les capacités intellectuelles des seniors sans pathologie cognitive** Autonomia propose d'accompagner et de préserver les perceptions sensorielles de manière ludique à partir de jeux et d'échange.

Toujours en lien avec les animations proposées au sein des organismes, et en partenariat avec les responsables des animations, Autonomia apporte stratégie d'attention et de concentration avec des ateliers autour de la gymnastique de la mémoire,

- Renforcer et stabiliser les mécanismes de la mémorisation
- Réinvestir et valoriser, dans la vie quotidienne, ces mécanismes appris lors des séances
- Faire fonctionner la mémoire à court terme, à long terme, la mémoire visuelle, auditive, olfactive dans un climat convivial.
- Faire travailler le cerveau pour augmenter ses ressources : stratégie d'attention et de concentration.

La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas

« Prévenir vaut mieux que guérir ».

Datant de 400 ans avant JC environ, cet adage préserve le bien-être de l'humanité. Avec le vieillissement de la population, l'émergence d'un grand nombre de personnes atteintes de maladies neurodégénératives inquiètent. De simples petits trous de mémoire sont source d'angoisse. Luttant depuis 7 ans sur le terrain contre la perte d'autonomie physique ou intellectuelle, Autonomia anime des séquences sur la qualité de vie au quotidien par la ré-appropriation des perceptions sensorielles et une sensibilisation sur l'aménagement de l'environnement.

Ces ateliers sont le fruit des observations sur le terrain concernant le déclin graduel de l'acuité des **5 sens** chez les personnes en perte d'autonomie, et le fait que beaucoup de logements ne sont pas aujourd'hui, adaptés à la condition physique de leurs occupants, et de leurs aidants (professionnels ou non).

Les défaillances sensorielles peuvent rapidement conduire vers un appauvrissement des échanges avec l'extérieur et la difficulté de détecter des risques potentiels chez soi.

Afin de continuer à profiter de son lieu de vie dans le respect de ses habitudes en respectant l'existant Autonomia apporte conseils et aides techniques.

Se réapproprier les sensations permet de
lutter contre certaines pathologies chroniques, de gérer sa douleur et
d'atténuer des syndromes dépressifs.

ENTREtenir SA MEMOIRE, EST-CE POSSIBLE ?

La stimulation cognitive de la personne non pathologique

Le cerveau est une formidable machine dont nous souhaitons préserver le fonctionnement le plus longtemps possible. Comme tous les muscles et organes, il subit les effets de l'usure du temps.

Valoriser le capital santé de notre cerveau repose sur 3 axes essentiels

- Lutter contre les facteurs de risque
- Limiter les effets du vieillissement
- Savoir comment optimiser son fonctionnement

Les séances et ateliers proposés vont permettre d'apprendre ou de réapprendre certains principes de bases et d'éviter ce qui provoque une destruction progressive du cerveau ; d'identifier et reconnaître les dysfonctionnements et connaître les moyens d'en ralentir leur évolution (oubli chronique)

L'ÉVEIL DES SENS, DANS QUEL BUT ?

Le corps est souvent agressé. Il convient donc de savoir s'occuper de soi : surveiller sa santé son bien être, entretenir sa mémoire, bien manger, continuer à bouger. Et pourquoi pas, de **revenir à l'écoute de ses sensations et de ses perceptions** par un travail d'attention et éventuellement de rééducation sensorielle.

Au cours de leur apprentissage fondamentaux la génération des seniors, n'a jamais connu cette approche. Ces conférences / ateliers offre la possibilité de découvrir ou redécouvrir nos **5 sens**, de s'ouvrir à l'écoute des stimulations corporelles et environnementales.

La préservation des perceptions sensorielles.

- Prendre conscience des interactions sensorielles sur la mobilité, l'équilibre, la lucidité et la cohérence.
- Sensibiliser sur l'écoute des sensations et leur interprétation, pour apporter une réponse adaptée aux modifications des habitudes.

Cela permet alors de

- mieux se connaître, soi, son corps, son fonctionnement, ses capacités à exprimer des perceptions ;
- de mettre des mots sur des sensations et enrichir son répertoire alimentaire au-delà d'une simple réponse hédoniste « ceci est bon » ou « ceci n'est pas bon » ;
- d'associer les interactions entre les différentes perceptions des sensations.

ATELIERS PRATIQUES

La mémoire permet d'enregistrer de stocker et de restituer des informations des connaissances et des apprentissages.

Pour en appréhender les mécanismes il importe de distinguer les différentes mémoires. La mémoire sensorielle, sémantique, épisodique, immédiate, sensitive...

En groupe de 5 à 12 personnes, Autonomia anime des ateliers d'1h à 1h30 pour non seulement entretenir les connaissances mais aussi stimuler de façon ludique et dynamique les fonctions cognitives en respectant le niveau de chacun.

Des jeux interactifs et des exercices individuels entraînent la mémoire et les fonctions associés.

Renseignement au 06 15 03 20 57