



## Inédit ! ANTIDOTE au confinement !

### **Ateliermémoire.fr, entraînement cérébral interactif**

#### **EN VISIOCONFERENCE sans sortir de chez soi !**

Thiais, Val de Marne (94), le 12 Mars 2020 - *En ces temps où l'actualité n'est pas à la fête mais plutôt à l'anxiété, Ateliermémoire.fr, c'est la bonne nouvelle... celle de l'antidote : le parfait outil pour rompre l'isolement social sans risque de contamination !*

*Les **mesures de confinement** mises en place pour ralentir la propagation du CORONAVIRUS et protéger les plus fragiles ont pour effet délétère de plonger ces derniers encore davantage dans l'isolement : une double peine leur est en quelque sorte infligée.*

*Outre le manque d'activité physique et de **stimulation intellectuelle**, l'isolement social et le sentiment de solitude qu'il génère sont pointés par nombre d'études comme déterminants dans la **détérioration des performances cognitives**. L'isolement social, notamment chez nos aînés, pénalise leur santé en aggravant le déclin progressif mais inéluctable de la mémoire de travail et mémoire court terme, indispensables pour **vivre au quotidien de manière autonome**.*

#### **Permettre le lien social au-delà du confinement !**

Rendre accessible un atelier mémoire animé par un professionnel de santé c'est tout l'enjeu que nous relevons grâce à internet et aux atouts de la visioconférence.

Nos ateliers mémoire viennent au plus près de tous, y compris auprès de ceux dont la mobilité est réduite que ce soit du fait de leur âge, de leur autonomie, de leur handicap ou d'un suivi postopératoire par exemple.

#### **Un rempart contre le déclin cognitif, créateur de lien social, accessible à tous, partout.**

A l'instar des sociétés invitant leurs collaborateurs à faire du télétravail ou à se réunir désormais en visioconférence, nous, nous proposons de recréer des interactions humaines tout en stimulant les fonctions cognitives de nos participants et cela dans le parfait respect des mesures de confinement. Ateliermémoire.fr remet en effet au cœur du quotidien, des relations interpersonnelles bienveillantes, positives, chaleureuses, conviviales et stimulantes.

Ateliermemoire.fr c'est un site internet permettant de rejoindre très simplement une séance de **stimulation cognitive**. Durant cet **atelier d'une heure, un petit groupe** de participants réunis en **visioconférence** réalise des **exercices** conçus et animés par un **professionnel de santé**.

Lors de cet atelier, les exercices se concentrent sur les **fonctions cognitives**. Leur difficulté augmente progressivement permettant à chacun de progresser à son rythme et de peu à peu **retrouver confiance dans ses capacités**.

## Ateliermemoire.fr La stimulation cognitive comme rempart au déclin cognitif

Ateliermemoire.fr et la stimulation cognitive en général s'adresse à tous ceux se sentant concernés ou touchés par ce que l'on appelle le **déclin cognitif**. Plus ou moins conscient, ce déclin se manifeste le plus souvent par :

- des troubles de la mémoire, de la concentration,
- des difficultés à écrire ou calculer,
- une baisse de la motivation,
- la crainte du changement,
- des difficultés à organiser ses idées et trouver ses mots,
- la crainte de ne plus pouvoir réaliser certaines tâches,
- des changements de comportements ou d'humeur.

Ces premiers symptômes vont impacter directement le quotidien... et s'ils ne sont pas pris en considération, peu à peu ils vont engendrer une **détérioration de l'autonomie**.

Nous ne sommes pas tous égaux face à cela. Il faut savoir que ce processus s'enclenche alors que l'on a une vingtaine d'années mais c'est aux alentours de 45 ans que certains d'entre-nous peuvent commencer à en ressentir les effets.

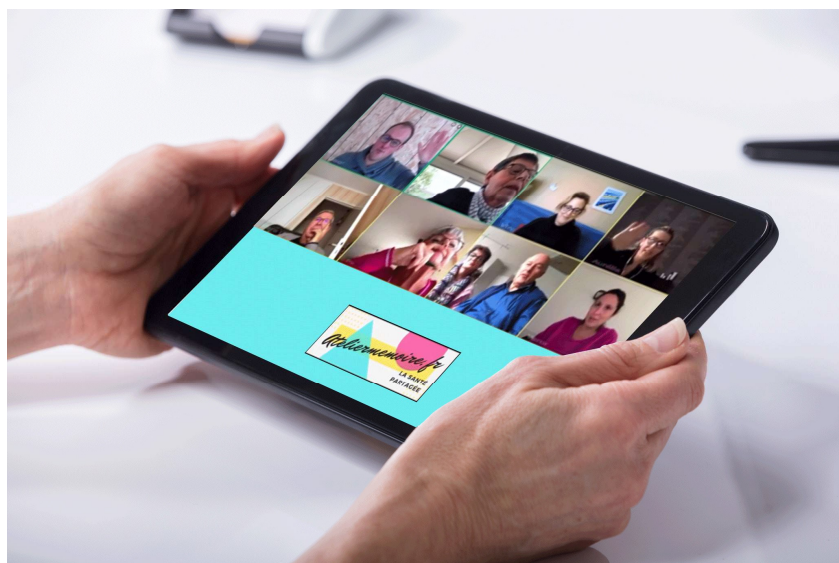
Certains facteurs (en résumé toute « agression » du cerveau peuvent accélérer ce processus naturel. Par exemple :

- La **dépression** ou encore le syndrome d'épuisement professionnel autrement appelé **burn-out**...ont aussi pour effet la détérioration de la mémoire, de l'attention, de la concentration...
- Dans le cas des interventions chirurgicales, l'anesthésie générale peut révéler ou aggraver les troubles cognitifs chez des patients

### Comme les muscles, la mémoire se développe si on la travaille.

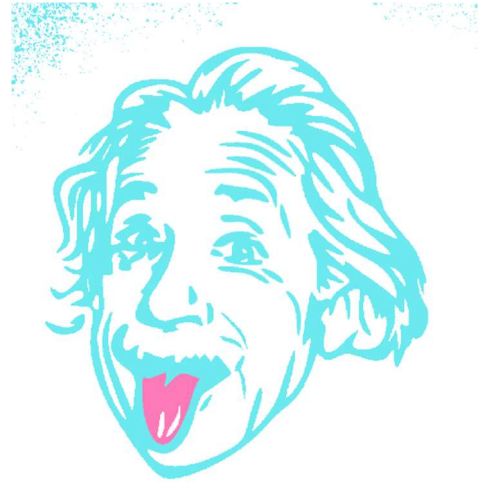
Mais, le cerveau humain est fascinant. Le cerveau s'adapte tout au long de notre vie c'est ce qu'on appelle la **plasticité neuronale**.

Même si un déclin s'opère, en étant exigeant avec lui, un peu comme on sait l'être avec son corps, le cerveau pourra recouvrer ou maintenir un bon fonctionnement permettant de conserver **une autonomie le plus longtemps possible**.



## Ateliermémoire.fr, un entraînement cérébral **INNOVANT** !

L'atout indéniable d'ateliermemoire.fr en comparaison avec la kirie des entraînements cérébraux classiques c'est que les participants bénéficient d'une **véritable interaction**. L'**émulation** créée par le groupe dans une **bulle bienveillante** tout en sollicitant leur attention, leur concentration va leur permettre d'améliorer leur mémoire et de **vivre un évènement resocialisant** permettant de rompre l'isolement social.



### Le premier atelier est offert !

Les participants peuvent ensuite choisir entre **3 formules** et suivre les ateliers **1 fois, 2 fois ou 4 fois par mois**. L'abonnement ouvre droit au **direct et l'accès au replay** de ses ateliers.

**Les Jeux de la Semaine** : Aux ateliers en visio-conférence s'ajoute en **accès libre** cette fois la diffusion chaque semaine d'une énigme à résoudre avant que la réponse ne soit donnée lors de l'atelier suivant. Cela permet de continuer de stimuler son cerveau même en dehors de l'atelier et d'inscrire cette exigence dans sa routine.

### Les indispensables pour participer aux ateliers :

- ⊕ **1 outil** (tablette / ordinateur / smartphone)
- ⊕ **1 connexion internet**
- ⊕ **1 adresse mail** (pour recevoir les instructions de connexions)
- ⊕ **1 papier**
- ⊕ **1 crayon pour noter ses réponses et ses scores**

### Comment ça marche ?

1. Le participant s'inscrit en ligne sur le site
2. Il reçoit par mail l'invitation pour rejoindre l'atelier avec 2 possibilités de connexion offertes soit tablette / soit ordinateur avec l'accès à des tutoriels en ligne sur YouTube
3. La veille de l'atelier, le participant reçoit par mail un rappel pour rejoindre l'atelier
4. Le participant se connecte à l'interface (tutoriels sur Youtube) 5 minutes avant l'atelier

### Déroulement de l'atelier

1. Un temps d'accueil des participants par l'animateur
2. Echauffement avec les réponses du jeu de la semaine
3. Description par l'animateur de la fonction cérébrale travaillée
4. Explication par l'animateur du fonctionnement du cerveau
5. Entraînement cérébrale avec la diffusion des exercices par l'animateur
6. Interaction entre les participants et l'animateur à l'issue de chaque exercice avec les solutions données
7. Un temps de questions / réponses, d'information et d'astuces données par l'animateur
8. Commentaires sur les résultats et performances
9. Tout le monde se salue et se déconnecte !

## Ateliermémoire.fr a sélectionné GoToMeeting, un acteur réputé de la téléconférence.

Notre équipe utilise l'application de GoToMeeting. L'acteur de la visioconférence a porté un soin particulier l'expérience utilisateur. GoToMeeting est le parfait outil pour une conférence vidéo et une interaction en temps réel : il n'y a aucune contrainte de compatibilité avec les systèmes d'exploitation et l'interface est optimale.

- Facilité et fiabilité de connexion, via application GoToMeeting pour les IOS et via Chrome (navigateur le plus utilisé en France)
- Ergonomie et interface intuitives
- Restitution de son et d'image de grande qualité.
- Fiabilité de la connexion et la sécurisation des données

En effet, le besoin des séniors c'est d'utiliser un outil numérique qui soit **le plus intuitif possible** et avec une interface cohérente quelque soit l'outil pour la connexion.

### 3 formules d'abonnement mensuel SANS ENGAGEMENT !

Ateliermémoire.fr est une offre simple et surtout sans engagement avec un renouvellement à date.

Le règlement sécurisé se fait en ligne

- **1 fois par mois** : j'ai accès à un atelier par mois pour **29,90€**
- **2 fois par mois** soit tous les 15 jours j'ai accès à 2 ateliers par mois **49,90€**
- **4 fois par mois** pour un entraînement régulier qui permet aussi de percevoir davantage sa progression **69,90€**

Un accès au replay (enregistrement des ateliers mémoire)

Et ces ateliers se déroulent, **animés par un professionnel de santé** en chair et en os !

## Qui sommes-nous ?

**Ateliermémoire.fr** est une jeune structure créée par **Geoffrey BOUCARD** diplômé en Psychologie de l'Université Paris V proposant :

Des **ateliers mémoire en visioconférence** durant une heure en groupe animé par un professionnel de santé. Les créneaux sont répartis sur toute la semaine du Lundi au Vendredi. Leur thématique change chaque semaine. Le site entièrement sécurisé permet de : S'inscrire ou s'abonner individuellement aux ateliers mémoire

D'accéder à son **atelier en direct ou en replay**

Disposer d'un **accompagnement pas à pas** par mail pour la connexion à l'atelier

Une chaîne YouTube pour la diffusion :

**Des tutoriels** d'accompagnement à la connexion

**Des jeux de la semaine** accessibles au plus large public et en lien avec l'actualité

En savoir plus : [www.ateliermemoire.fr](http://www.ateliermemoire.fr) | [contact@ateliermemoire.com](mailto:contact@ateliermemoire.com)

3 Rue Claude Monet – 94320 THIAIS / VAL DE MARNE

Nous suivre sur les réseaux sociaux :

[Facebook/@jeudememoire](https://www.facebook.com/jeudememoire)

[YouTube/@ateliermemoire.fr](https://www.youtube.com/@ateliermemoire.fr)

[Twitter/@ateliermemoire](https://twitter.com/ateliermemoire)

[LinkedIn/ateliermemoire-fr](https://www.linkedin.com/company/ateliermemoire-fr)