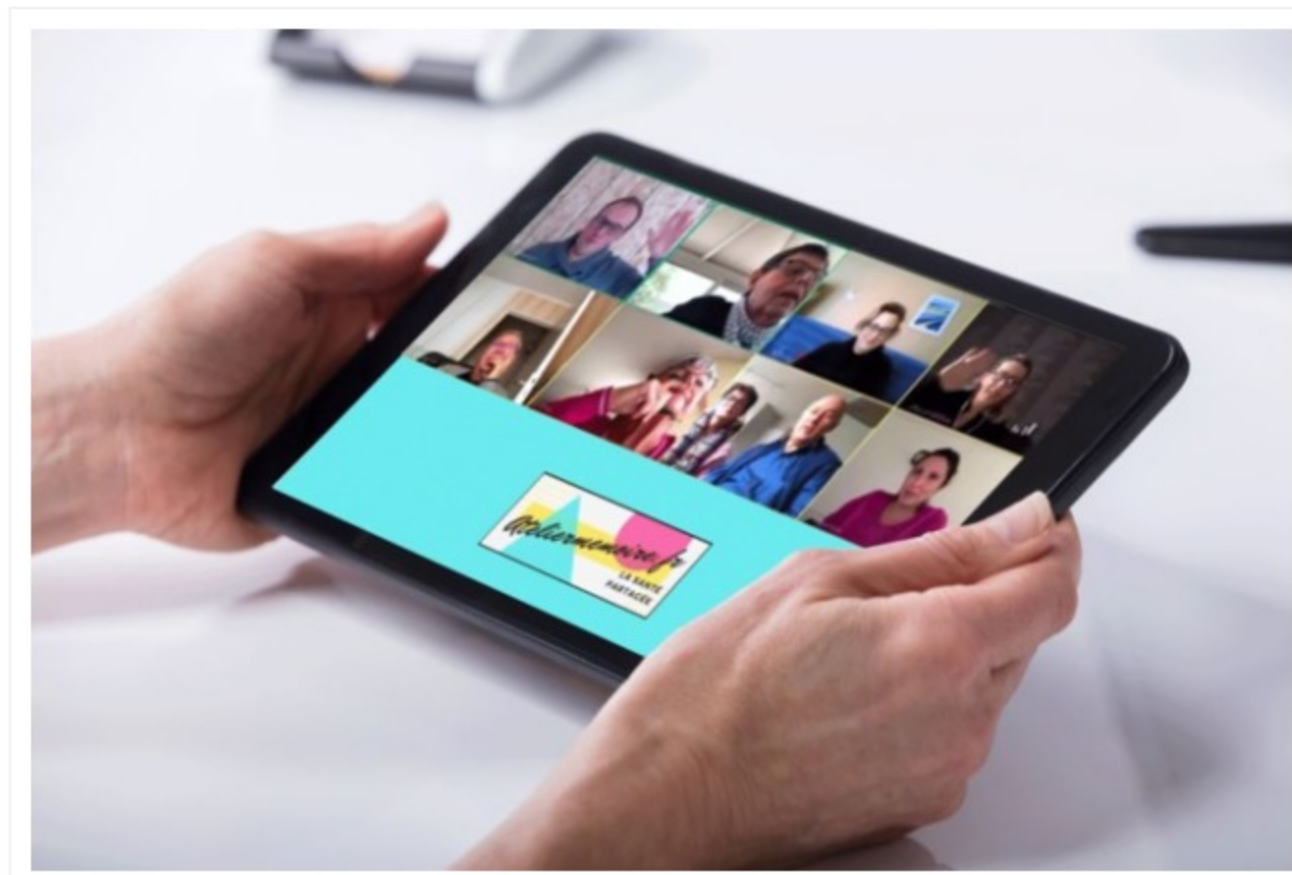


BIEN-ÊTRE

Article publié le 23/03/2020 à 11:08 | Lu 1517 fois

Ateliernemoire.fr : de l'art de faire travailler ses cellules grises pendant le confinement

Cela va bientôt faire une semaine que les Français sont confinés, qu'ils ont l'obligation de rester chez eux... Pour ceux qui ont une maison, passe encore, mais pour les autres qui restent à la maison, seul de surcroît, ce n'est pas simple. Dans ce contexte, Ateliernemoire.fr peut s'avérer une bonne solution pour faire travailler vos cellules grises...



On le voit, 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... C'est en quelque sorte une double peine qui leur est 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. D'où l'intérêt de continuer à faire travailler vos cellules grises !

Vous pouvez lire les journaux (mais ils sont anxiogènes de nos jours), relire vos romans préférés, faire des mots-croisés, jouer sur votre tablette, etc. Mais les nouvelles technologies permettent aujourd'hui beaucoup plus que cela...

Il existe de nos jours des ateliers-mémoire animé par un professionnel de santé en visioconférence. Bref, c'est l'atelier qui vient à vous sans que vous ayez à vous déplacer... Pratique pour ceux qui ont une mobilité réduite en temps normal, mais également pratique pour tous les autres en ces temps de confinement...

A l'instar des sociétés invitant leurs collaborateurs au télétravail ou à se réunir en visioconférence, cette entreprise de la Silver économie propose « de recréer des interactions humaines tout en stimulant les fonctions cognitives de nos participants et cela dans le parfait respect des mesures de confinement ».

Dans la pratique, ce site Internet permet 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.

L'atout de ces ateliers -en comparaison des entraînements cérébraux classiques- c'est que les participants bénéficient d'une véritable interaction. L'émulation créée par le groupe, va leur permettre d'améliorer leur mémoire et de vivre un événement permettant de rompre l'isolement social.

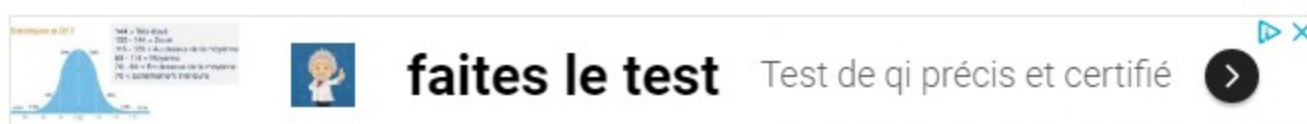
Rappelons que le cerveau s'adapte tout au long de notre vie, c'est ce qu'on appelle la plasticité neuronale. Même si un déclin s'opère, en étant exigeant avec lui, le cerveau pourra recouvrer ou maintenir un bon fonctionnement permettant de conserver une autonomie le plus longtemps possible.

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.

✓ J'aime 9

Tweet

Partager

Partager cet article sur : [f](#) [t](#) [in](#)

Dans la même rubrique :



La Méditation, c'est bon pour le cerveau
du Pr. Steven Laureys



Pertes auditives et appareillage :
témoignage du golfeur J-F Remesy

AJOUTER UN COMMENTAIRE

Les dernières News

Récentes

Populaires



La Méditation, c'est bon pour le cerveau
du Pr. Steven Laureys
30/03/2020

Ateliernemoire.fr : de l'art de faire
travailler ses cellules grises pendant le
confinement
23/03/2020

Pertes auditives et appareillage :
témoignage du golfeur J-F Remesy
19/03/2020

