

# GYM MEMOIRE



**Maryline ALBY**

**Salle d'Orsay**  
Maison des Associations  
30 rue de Gramont  
Chambourcy

L'atelier Gym mémoire vise le réentraînement des mécanismes de mémorisation. Par des jeux de mémorisation, il cherche à entretenir et à renforcer la mémoire.

## Pourquoi ?

Le travail ludique permet d'améliorer l'attention et la vigilance. Il sollicite la prise d'informations sur son environnement, son stockage et sa restitution. En multipliant des situations de rappel et d'évocation, il stimule la mémoire.

Un entraînement régulier, une bonne hygiène de vie, des ateliers à plusieurs dans une bonne ambiance vont aider à entretenir la mémoire.

## Comment ?

L'atelier Gym mémoire a recours à des pratiques physiques variées et il fait le lien avec les activités de la vie quotidienne. Les situations pédagogiques simples, accessibles et ludiques sollicitent la mobilité.

Une dynamique de groupe et la convivialité favorisent les échanges et le partage.

31 séances d'1h  
Vendredi 9h - 10h

**215 €**

Pack avec l'atelier  
jeux de mémoire

**400 €**

Reprise le 20  
septembre

