



# LUDO P.A.C

PLAN D'ACTIVATION CEREBRALE  
PAR LE JEU



L'avancée en âge et le passage à la retraite modifient le comportement des seniors qui adoptent un nouveau mode de vie entraînant une diminution des stimulations. Pourtant, la mémoire, tout comme notre corps, a besoin d'être entretenue.

Pour répondre aux interrogations et inquiétudes des seniors face à la modification de leur mémoire, la Fédération Seniors Moselle propose le Ludo P.A.C, avec le soutien et le financement de la CARSAT Alsace-Moselle.

GRATUIT

16 PERSONNES  
EN PRÉSENTIEL

## LES OBJECTIFS

- > Préserver l'autonomie des personnes âgées
- > Maintenir une activité cérébrale quotidienne
- > Renforcer le lien social entre les participants
- > Avoir une bonne hygiène de vie
- > Apporter une information sur les mécanismes de la mémoire
- > Faire prendre conscience aux participants de l'importance de la stimulation de la mémoire au quotidien
- > Comprendre pourquoi notre mémoire se modifie avec l'âge et connaître ainsi les attitudes à adopter pour la préserver

## INFORMATIONS

### CONTACT

**Fédération Seniors Moselle**  
Anais THIRION - 07 78 83 73 57  
[thirion.fsm@gmail.com](mailto:thirion.fsm@gmail.com)

FÉDÉRATION  
SENIORS  
MOSELLE

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Alsace - Moselle

## COMMENT CA MARCHE ?

Le programme se compose d'une séance de présentation et de 10 séances de travail de deux heures chacune. Chaque séance aborde de manière théorique un thème sur la mémoire, accompagné d'exercices ludiques. Le Ludo P.A.C se déroule au sein de votre association pour un groupe de 16 personnes, et participe ainsi au développement du lien social.

## L'ATELIER

### 10 SÉANCES DE 2H00

- > Qu'est-ce que la mémoire ?
- > Quelles sont les différentes mémoires ?
- > Quelles sont les étapes de la mémoire ?
- > Comment la mémoire est-elle liée à nos sens ?
- > La mémoire visuelle et auditive
- > La mémoire tactile et olfactive
- > Mémoire et hygiène de vie : sommeil et alimentation
- > La maladie d'Alzheimer
- > La mémoire individuelle et collective
- > Grand quiz de culture générale

La Fédération Seniors Moselle, en partenariat avec l'association « PAGE » de **Thionville**, vous propose de participer à un atelier mémoire - Ludo P.A.C grâce au soutien et au financement de la CARSAT Alsace-Moselle.

Les séances auront lieu les **lundis de 14h00 à 16h00** (Espace LED - 1 Chemin du Leidt à Thionville) :

18 - 25 SEPTEMBRE

02 - 09 - 16 - 23 - 30 OCTOBRE

06 - 13 - 20 NOVEMBRE

## INFORMATIONS

### INSCRIPTIONS

Jean-François NIEPEL

06 60 40 42 43

jean.francois.niepel@gmail.com

## ACCESSIBLE A TOUS

Le Ludo P.A.C est accessible à tous les seniors de plus de 55 ans et a été élaboré pour permettre une homogénéité dans le groupe, quel que soit l'âge des participants.

## ANIMATRICE SPECIALISEE

Afin de vous garantir un atelier de qualité, le Ludo P.A.C est encadré par une animatrice spécialement formée à l'animation mémoire.

NOUVEAUTES  
2023

### L'ATELIER

#### « EVASION A DOMICILE » :

Les lunettes virtuelles vont vous permettre de partager des expériences hors du commun, d'échanger et de voyager.

A travers cet atelier, vous allez pouvoir ressentir un sentiment de liberté grâce aux vidéos « **évasion** » et vous détendre à travers les vidéos « **relaxation** » qui favoriseront votre bien-être et réduiront votre anxiété.

Pour toute information complémentaire concernant cet atelier de 3 séances d'1h30, merci de joindre Anaïs THIRION.