

## Neuron-Activ'

### 5 bonnes raisons pour stimuler sa mémoire

Notre mémoire est moins performante par manque de sollicitation de nos connexions cérébrales. Nous sommes tous confrontés à des pertes de mémoire... L'oubli du nom d'une connaissance croisée dans la rue, des clés introuvables, d'un numéro de téléphone...

#### Que faire ?

1. Entretenir les performances de sa mémoire
2. S'offrir un confort intellectuel et une autonomie au quotidien
3. Cultiver une bonne santé neurologique
4. Maintenir ou améliorer sa vie sociale
5. Stimuler la vivacité de votre mémoire

#### • Entretenir les performances de sa mémoire

La lecture quotidienne est un bon moyen pour stimuler votre mémoire en y rajoutant quelques exercices de mémorisation : parler d'un article de presse intéressant à ses amis, apprendre par cœur une recette de cuisine ou résumer par écrit le sujet de votre dernier roman. Votre mémoire, votre concentration et vos capacités de réflexion seront ainsi stimulées...

#### • S'offrir un confort intellectuel et une autonomie au quotidien

Les neurones ne doivent pas connaître la retraite ! Stimuler sa mémoire permet de renforcer considérablement l'estime de soi par la réussite de ses actions dans la vie de tous les jours.

#### • Cultiver une bonne santé neurologique

Les activités de loisirs stimulantes renforcent votre réserve cérébrale (lecture, jeux, musées, etc...). Plus vous solliciterez votre cerveau et plus vous gagnerez en capital mémoire, mais pas seulement... Toutes vos facultés cognitives seront améliorées comme votre sens de l'observation, votre attention, vos communications avec autrui et vos émotions.

#### • Maintenir ou améliorer sa vie sociale

Participer au programme « Neuron-Activ' » et à des activités culturelles ou sportives permet de contrer la solitude et la sédentarité dont souffrent beaucoup de seniors. Maintenir un réseau social est primordial pour améliorer l'ensemble de vos capacités intellectuelles.

#### • Stimuler la vivacité de votre mémoire !

Les jeux de lettres, de réflexion et de logique permettent d'améliorer sa réflexion individuelle, son esprit logique et son raisonnement.

La musique a aussi le pouvoir de stimuler votre mémoire et réveiller vos souvenirs oubliés.