

Musclez vos MÉNINGES ! 2.0



Un programme pour la vitalité cognitive

Le programme *Musclez vos méninges!* est composé de sept ateliers interactifs visant à outiller les personnes vivant un vieillissement intellectuel normal.

Il a été conçu selon une conception globale de la santé des personnes âgées en considérant les éléments physiques, psychologiques et sociaux qui contribuent à leur vitalité intellectuelle.

Ce que la participation implique

- Sept ateliers de groupe d'environ deux heures
- Animation par une personne formée par le Centre d'expertise en santé de Sherbrooke
- Des contenus basés sur des données probantes
- Un cahier de participation pour l'accompagnement dans les activités et la prise de notes

Ce qu'on peut attendre de cet atelier

- Reprendre confiance en ses capacités intellectuelles (ex. : mémoire, attention)
- Entraîner ses neurones grâce à des activités stimulantes et variées
- Apprendre à choisir des activités favorisant la vitalité intellectuelle
- Mettre en pratique des trucs concrets pour mieux se souvenir des choses importantes dans la vie de tous les jours
- Réfléchir à ses habitudes de vie en ce qui a trait à la vitalité intellectuelle

Note

Le programme *Musclez vos méninges* vise le maintien de la vitalité cognitive et soutient l'engagement des personnes âgées dans cette perspective. Il ne peut remplacer un suivi concernant l'état cognitif d'une personne âgée, ne permet aucun dépistage de déclin cognitif et ne remplace en aucun cas l'avis d'un expert concernant l'évolution de santé d'une personne. Tout personne participante qui présente une inquiétude relativement à sa santé cognitive est invitée à en parler à un médecin.