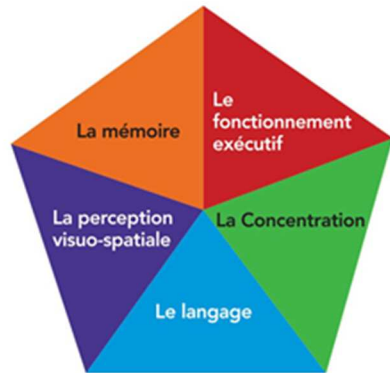


L'intérêt de la stimulation cognitive



La stimulation quotidienne de la mémoire et des fonctions cognitives et exécutives* permet de **ralentir le déclin mnésique**, de faire progresser les capacités de **concentration** et d'**adaptation**.

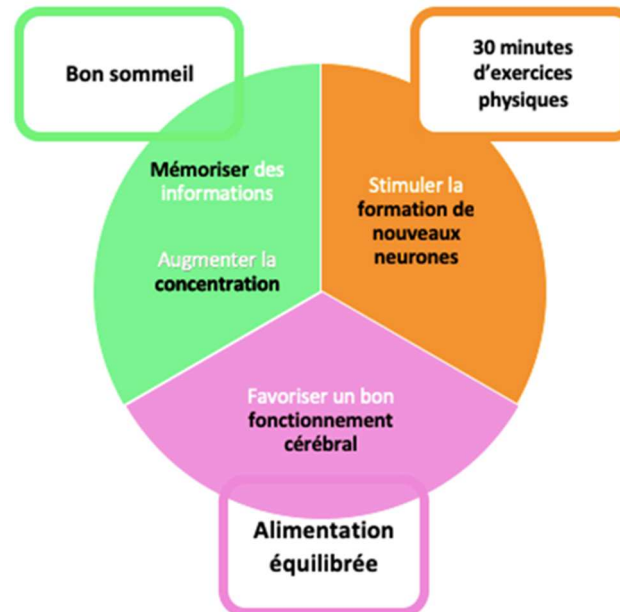
Elle contribuera à avoir une **meilleure estime de soi, de ses capacités**, tout en **diminuant le sentiment d'exclusion**.

(*capacités permettant de gérer une situation **nouvelle** : raisonnement, planification, flexibilité, inhibition, attention divisée ...).

Mobiliser sa mémoire au quotidien



Les bons gestes à adopter



- Toujours être attentif
- Ne pas hésiter à faire répéter
- Entretien sa vue

Pour aller plus loin :

L'ouïe et la vue jouent un rôle important dans votre mémorisation !!

* vivement recommandé, à adapter en fonction des capacités de chacun.