

Les jeux, un allié pour maintenir ses capacités cognitives !

Avec l'âge, la mémoire, l'attention ou la concentration peuvent parfois être moins vives. Bonne nouvelle :

les jeux sont une excellente façon de garder l'esprit actif et de préserver ses capacités intellectuelles de manière ludique.



LES BIENFAITS DES JEUX SUR LES CAPACITÉS COGNITIVES



Ils stimulent la **mémoire** et l'**attention**.



Ils améliorent la **concentration** et la **logique**.



Ils favorisent la **réflexion** et la **résolution de problèmes**.



Ils renforcent le **lien social** et la **communication**.



Ils procurent du **plaisir** et **réduisent le stress**.

DES IDÉES DE JEUX À INTÉGRER DANS VOTRE QUOTIDIEN

- ✓ Jeux de cartes (belote, rami, tarot...)
- ✓ Jeux de société (scrabble, triominos, rummikub...)
- ✓ Mots fléchés, sudoku, mots mêlés, devinettes
- ✓ Jeux de mémoire (images, paires, quiz...)
- ✓ Applications ludiques et exercices en ligne

NOS CONSEILS

- Variez les jeux pour stimuler différentes fonctions.
- Fixez-vous des petits défis, sans pression.
- Jouez à plusieurs quand c'est possible.
- L'important est la régularité, même quelques minutes par jour font du bien !



Un esprit actif aujourd'hui,
c'est plus d'autonomie demain !
Alors à vos jeux prêt(e), jouez !

Jouer, c'est muscler son cerveau... et se faire plaisir !



Le choix de vieillir chez soi !

Le CRT Cœur d'Hérault pour les **personnes âgées de plus de 60 ans et leurs aidants.**

Toutes nos services sont gratuits (financées par l' ARS).



1 Des ateliers COLLECTIFS et des activités pour prévenir la perte d'autonomie et lutter contre l'isolement.

(Ateliers créatifs, musicaux, chant, cuisine, mémoire, tricot, bien être, yoga du rire, esthétique, activité physique adaptée,...)

2 Un accompagnement renforcé À DOMICILE.

(Evaluation gériatrique, coordination médicale, téléassistance, sécurisation du domicile, soutien psychologue, activité physique adaptée, stimulation cognitive et sensorielle)



3 Des sessions d'information/formation POUR AIDANTS particuliers ou professionnels, réguliers ou occasionnels.

(30 thématiques par semestre sur le bien vieillir, l'accompagnement du grand âge et)

07 43 36 58 93 - contact.crt@gecoh.fr

 Pour plus d'informations sur le [CRT Cœur d'Hérault](https://www.crt-coeur-dherault.fr)