

Fiche technique des ateliers téléphoniques

1er janvier 2017

Atelier Alimentation et bien-être

6 séances

N1 - Quoi manger pour entretenir son capital osseux ?

Une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins nutritionnels de chacun. Calcium, vitamine D (apportée par l'alimentation et surtout fabriquée par l'organisme grâce aux rayons du soleil) et protéines sont importants pour préserver son capital osseux et prévenir l'ostéoporose.

N2 - Le cœur, la méditerranée, une passion commune

Comment adapter son équilibre alimentaire pour parer au risque de maladies cardio-vasculaires ? Que penser de certains produits vendus comme miracles permettant par exemple de réduire son cholestérol ? Comment agir au quotidien pour limiter les risques ? Voici quelques unes des questions auxquelles nous tenterons d'apporter des réponses dans cet atelier.

N3 - Le jeu de la vérité : les emballages à la loupe

Comprendre la liste des ingrédients. Déchiffrer et interpréter les allégations. Savoir être vigilant sur les sucres et le sel cachés, les graisses trans, les additifs et édulcorants artificiels.

N4 - Les cartes en main, l'équilibre alimentaire en poche

Notre organisme évolue et nos besoins alimentaires aussi. Cette séance permet de comprendre les enjeux associés au vieillissement et en quoi l'équilibre alimentaire associé au plaisir de manger permet d'y répondre.

N5 - L'alimentation saine à petit budget

Même s'il est vrai que les produits bon marché sont souvent associés à une qualité moindre (plus de graisse et de sucre), il reste possible de concilier petit budget et alimentation saine. Pour cela, nous proposons de (re)découvrir les astuces pour faire baisser le prix, sans faire baisser la qualité. Les notions de quantité et de saisonnalité seront notamment abordées.

N6 - L'alimentation et la mode des sans

Sans sel, sans gluten, sans lait, sans viande. Certains aliments sont source de méfiance chez nombre de consommateurs. Effet de mode ou réel danger pour la santé ? Nous proposons de faire le point sur ces modes alimentaires.

Fiche technique des ateliers téléphoniques

1er janvier 2017

Atelier Mémoire et gymnastique cérébrale

7 séances

M1/1 - La mémoire, bien la stimuler

La mémoire ne fonctionne pas seule : elle est étroitement associée à d'autres fonctions, dites cognitives, comme l'attention, le langage ou la logique. C'est en ayant une meilleure connaissance de son propre fonctionnement que chaque personne réussit à mieux mémoriser les informations souhaitées. La séance explique ces principes en s'appuyant sur plusieurs exercices.

M1/2 - Bien percevoir, se concentrer

Exercices et conseils pour comprendre comment entraîner sa mémoire et s'appuyer sur la perception et l'attention.

M1/3 - Mémoire et organisation

Exercices et conseils pour savoir enregistrer une liste d'informations et la restituer efficacement, grâce à certaines techniques d'association.

M1/4 - Mémoire sémantique et langage

Exercices et conseils pour faire face au manque du mot et entraîner sa mémoire sémantique (vocabulaire, connaissances).

M1/5 - Mémoire épisodique et souvenirs personnels

Exercices et conseils pour comprendre les facteurs qui influencent la mémorisation et la restitution de nos souvenirs personnels (mémoire épisodique).

M1/6 - Mémoire et flexibilité mentale

Exercices et conseils pour entraîner certaines fonctions exécutives (notamment la flexibilité mentale) qui participent au maintien en mémoire d'une information pertinente et à jour.

M1/7 - La mémoire, les mémoires

Nous avons une mémoire ou plutôt un processus de mémorisation universel : « j'enregistre », « je stocke » et « je restitue ». Mais nous disposons de plusieurs types de mémoire selon l'information et le temps de mémorisation. Cette séance explique ces différentes mémoires en illustrant chacune par des jeux spécifiques.

Fiche technique des ateliers téléphoniques

1er janvier 2017

Atelier Mémoire – approfondissement

10 séances

M2/1 - Des chiffres et des lettres en pagaille

Entraîner sa mémoire des mots et des chiffres, tout en s'appuyant sur son bon sens de la logique et de la flexibilité mentale.

M2/2 - Apprendre, ah la belle affaire !

Pourquoi et comment mémoriser et apprendre à tout âge, une activité essentielle à la santé de son cerveau.

M2/3 - La tête dans les nuages

L'indispensable condition d'être présent au temps présent pour être suffisamment attentif et pouvoir bien mémoriser.

M2/4 - Si ça se trouve, j'ai Alzheimer ?

Les oublis du quotidien sont souvent bénins, bien qu'anxiogènes. Comment y faire face ? L'état d'esprit contribue-t-il à mieux mémoriser ?

M2/5 - J'ai le mot sur le bout de la langue

« J'ai le mot sur le bout de la langue », cette expression souvent entendue traduit une certaine inquiétude de ne pas trouver rapidement, pour ne pas dire instantanément, un mot ou une expression. Comment y faire face ? Quels exercices pour s'entraîner au quotidien ?

M2/6 - La mémoire et l'hygiène de vie

Au travers de plusieurs jeux de mémoire, la séance aborde l'importance de prendre soin de la santé du cerveau et de la mémoire, par l'activité physique, l'alimentation et le lien social.

M2/7 - La mémoire et les étapes de la vie

La mémoire fonctionne-t-elle de la même manière à l'âge de l'enfance, de l'adolescence et de l'adulte ? En s'appuyant sur des exercices de mémoire, la séance met en avant les similitudes et les différences des différentes étapes de la vie.

M2/8 - La mémoire et les souvenirs de vie

La mémoire construit notre histoire personnelle, façonne nos habitudes de vie et nous aide à adapter nos comportements au quotidien. A partir de jeux de mémoire sur les souvenirs personnels et les expériences de vie, la séance se propose de revenir sur un certain nombre de conseils pour mieux utiliser sa mémoire dite épisodique.

M2/9 - La mémoire et le sommeil

Le sommeil est indispensable au bon fonctionnement du cerveau. Le sommeil permet-il pour autant de mieux mémoriser ? Apprenons-nous en dormant ? Quels sont les effets d'un mauvais sommeil sur

Fiche technique des ateliers téléphoniques

1er janvier 2017

la mémoire ? Les médicaments associés au sommeil perturbent-ils le sommeil ? Ce sont entre autres les points qui seront discutés et animés en séance.

M2/10 - La mémoire, le vrai du faux

« Utilisons-nous seulement 10% de notre cerveau ? » « Il existe une limite aux capacités d'apprentissage » « plus je vieillis, plus je perds la mémoire », autant de phrases entendues ou d'idées reçues qui sont abordées au travers des conseils et des exercices.

Atelier Sommeil et récupération

5 séances

S1 - Ah, pourquoi ces nuits sans sommeil ?

Les mécanismes du sommeil – les effets du temps sur notre sommeil.

S2 - Juste un petit cachet pour dormir

Les maladies ou les troubles associés au sommeil – les risques des traitements médicamenteux non suivis – Les effets bénéfiques de certaines plantes.

S3 - Apprivoiser son sommeil au quotidien

Les facteurs de risque → le cercle sans fin du « mauvais dormeur » - les conseils de prévention → le cercle vertueux du « bon dormeur » - synthèse et quiz ludique

S4 - La gestion de la fatigue

D'où vient ce sentiment de fatigue ? De quelles fatigues s'agit-il ? Quels sont les facteurs qui l'influencent ? Comment lutter efficacement grâce à une démarche de prévention non médicamenteuse ? Voici les principales questions auxquelles nous tenterons de répondre au cours de cet atelier.

S5 - Sophrologie et relaxation

La sophrologie propose des techniques particulièrement adaptées à une meilleure gestion du sommeil. L'objectif est de découvrir et de pratiquer des techniques réutilisables au quotidien afin de se détendre et de lâcher prise.