



- 540 000 adhérents
- 7 200 clubs affiliés dans toute la France
- 7 500 animateurs sportifs à votre service



Votre association EPGV :

1^{re} fédération nationale non compétitive !



Votre club est affilié à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

Pour votre bien-être et votre plus grand plaisir, votre club propose près de chez vous, en salle comme en plein air, une foule d'activités sportives dans une ambiance conviviale.

Les animateurs sportifs sont à votre écoute pour vous faire progresser à votre rythme et avec le sourire. Une activité régulière et une bonne hygiène de vie vous permettront de vous sentir aussi bien dans votre corps que dans votre tête.

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement.



PRODUIT EPGV

GYMMÉMOIRE®

Des activités pour les seniors autonomes



GYMMÉMOIRE®

La dynamique de la mémoire

En vieillissant, vous éprouvez des troubles de la mémoire, une activité physique et sportive peut vous aider à mieux appréhender ces difficultés.

Avec la séance de **Gymmémoire®** vous allez activer votre mémoire au travers d'exercices corporels et sensoriels. La séance de gymnastique volontaire est spécifiquement aménagée pour vous accompagner dans tous les troubles liés à la mémoire : oublis, désorientation, plaintes mnésiques...

Vous recherchez :

- Des éducatifs pour renforcer la concentration, retenir, classer et organiser l'information
- Des solutions pour vous souvenir de faits récents (liste de course, clés...),
- Une activité physique pour lutter contre la sédentarité et le vieillissement
- Une ambiance conviviale pour élargir vos connaissances et vous sentir moins isolé



Avec les clubs EPGV, n'attendez pas les premiers troubles de la mémoire pour commencer à agir !

→ Des séances adaptées pour :

- Solliciter les mécanismes de mémorisation (codage, sériation, restitution, image virtuelle)
- Stimuler et renforcer votre degré de vigilance et de concentration
- Participer au renforcement de l'estime de soi
- Concourir aux transferts des situations vécues en séances dans la vie de tous les jours
- Stimuler la fonction cardio vasculaire et l'oxygénation du cerveau
- Mesurer vos progrès

→ Les activités proposées :

- Jeux de mémorisation (parcours d'habileté, communication motrice)
- Ré-Eveil sensoriel : vue, toucher, ouïe...
- Mimes
- Exercices de proprioception
- Stimulation musculaire
- Exercices d'orientation
- Jeux collectifs
- Séances de marche active



1

6

5

7