

ESPRIT RETRAITE MUTUELLE

Descriptif de la formation 2027

Stimulez votre mémoire

Des études scientifiques ont démontré que les interventions combinées associant activité physique et stimulation cognitive sont efficaces pour améliorer les fonctions cognitives globales et/ou prévenir la survenue de troubles cognitifs.
Une alimentation équilibrée, le lien social, l'utilisation de ses sens, des activités diverses cérébrales et physiques favorisent cette stimulation.
Cette semaine de formation vous donnera des outils pour dynamiser et travailler votre mémoire tout en favorisant une bonne santé globale.

OBJECTIFS

- **S'appuyer sur des outils/pratiques pour travailler sa mémoire**
- **Acquérir les connaissances pour dynamiser sa mémoire**
- **Reproduire les gestes et mouvements, pratiquer et s'exercer aux différentes activités proposées**
- **Favoriser une bonne santé globale**

PROGRAMME

Arrivée le dimanche en fin d'après-midi (17h), pour une présentation de la formation suivie d'un apéritif de bienvenue.
Du lundi matin au vendredi après-midi inclus, le planning de la semaine comprend :

- 6 heures d'accompagnement avec une neuropsychologue réparties sur 3 demi-journées ;
- 21 heures pour expérimenter différentes approches complémentaires d'activités physiques permettant de stimuler la mémoire réparties en 9 demi-journées ;
- 3 heures de balade en extérieur pour compléter ce travail global.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant prendre soin d'elle, de sa mémoire, de sa santé globale et ayant la capacité de pratiquer de l'activité physique plusieurs jours consécutifs.
Nombre de participants :
Minimum : 13 personnes – Maximum : 20 personnes
Pour les candidats dont la situation le nécessite, notre référent handicap est disponible pour envisager les possibilités d'aménagement de la formation (ssubreville@espritretraite.fr).

DURÉE DE LA FORMATION

5 jours/6 nuits, du dimanche à 17 h au samedi suivant à 10 h, après le petit déjeuner.

DATE ET LIEU

- **La Ferté Imbault (41)**
  Du dimanche 6 juin au samedi 12 juin 2027
  Village-Club Miléade
  Domaine de la Sauldre - 41300 La Ferté Imbault
  Tél. : 02 54 95 54 54
  Mail : laferteimbault@mileade.com

Pour des informations complémentaires sur le Village-Club : www.mileade.com

CONTENU ET ORGANISATION DE LA FORMATION

L'alternance de pratiques et d'intervenants favorise la diversité des stimulations tout en conservant le fil directeur de la mémorisation des apprentissages par la reproduction. Des outils seront donnés pour continuer les exercices au domicile.

Une neuropsychologue vous proposera de travailler les points suivants avec de la théorie et de la pratique en interaction et en complémentarité avec les autres activités et intervenants.

- Représentations et croyances autour du vieillissement
- Les fonctions cognitives au quotidien ;
- Vieillissement cognitif normal et vieillissement pathologique ;
- Facteurs protecteurs et psychoéducation ;
- Stratégies, outils concrets au quotidien pour stimuler sa mémoire ;
- Illustration des bénéfices du mouvement et des activités collectives dans le maintien des capacités cognitives et le bien vieillir.

Des éducateurs sportifs et professeur de danse animeront la partie bien-être et physique

- **Activités, pratiques diverses** associées à de la théorie et à de la pratique appuyées par des outils comme les 5 sens, le mouvement, les arts martiaux pacifiques, des chorégraphies de danse à reproduire, des enchainements d'exercices, de la détente, de la marche, de l'orientation, du pound* … pour stimuler la mémoire ;
  **Le pound est un exercice de fitness qui utilise le corps pour le rythme (doigts, langue, mains…) et qui fait à la fois travailler le cardio, les muscles et la coordination.*
- **Balade sensorielle :** marcher en pleine conscience, s'arrêter, respirer, s'étirer, se relâcher, éveiller ses 5 sens pour stimuler sa mémoire ;
- **Pratiques corporelles, cognitives et réflectives,** associées systématiquement aux processus mentaux de mémorisation favorisant la mémoire sensorielle et les souvenirs.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

- Des vêtements et chaussures adaptés pour l'activité physique en intérieur ;
- Des vêtements et chaussures adaptés pour l'activité physique en extérieur ;
- Un petit sac à dos confortable ;
- Des vêtements de pluie ;
- Une gourde ;
- Une casquette ou un chapeau ;
- Un plaid, des bouchons d'oreilles et un bandeau pour les yeux pour les activités de détente.

COÛT

Pour les participants : 890 € (plein tarif)
Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète, du dimanche soir au samedi matin, après le petit déjeuner ;
- les interventions des professionnels ;
- une balade/visite d'une demi-journée en covoiturage.

Supplément :

- option chambre individuelle 17 €/nuit si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un autre participant de même sexe ;
- Option annulation 35 €.

Allocation prévention

Esprit Retraite, ses mutuelles et organismes partenaires s'attachent à permettre au plus grand nombre l'accès aux formations, sous réserve des dispositions des règlements et des budgets annuels action sociale alloués.
Ces allocations sont attribuées sous réserve de la participation à toutes les interventions et sont versées directement à Esprit Retraite, venant ainsi en déduction du prix de la formation.
Votre reste à charge pourra donc être dans de nombreux cas limité à 390 €[1].

Stimulez votre mémoire

Du 6 au 12 juin 2027
à La Ferté Imbault (41)

540 € *

* Le prix tient compte de l'allocation prévention de 350 €.
[1] Si vous êtes adhérent à la MCF, la MGAS, la MMJ, l'AMOSPAN ou l'UMR, une allocation prévention supplémentaire de 150 € sera accordée par Esprit Retraite.
Pour toutes précisions contactez-nous sur **formations@espritretraite.fr** ou au **01 44 52 81 61**
À noter : l'adhésion à Esprit Retraite est obligatoire pour participer aux formations. La cotisation annuelle 2027 est de 10 €.

Pour les accompagnants :
570 € pour les personnes qui accompagnent les participants sans prendre part à la formation.
Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit déjeuner ;
- une balade/visite d'une demi-journée en covoiturage.



© Ciem.fr - COM26086

Esprit Retraite • 3 square Max Hymans - 75015 PARIS • Tél. : 01 44 52 81 61 • formations@espritretraite.fr
Mutuelle soumise aux dispositions du livre III du code de la Mutualité, immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° 911745784.
Déclaration d'activité de prestataire de formation enregistrée sous le numéro 11757358675.