



5 b FICHE STIMULATION BIEN ÊTRE - BYEN FIKA

Ces actions de stimulation permettent aux Aidants de se ressourcer loin des soucis. Ce sont des parenthèses pour se redécouvrir, garder du temps pour soi et ne pas s'isoler.

Ateliers Mémoire

Ces ateliers vous permettront de mieux comprendre comment entretenir sa mémoire et préserver son autonomie. Ils sont spécialement conçus pour stimuler la fonction de mémorisation et se fixent plusieurs objectifs :

- Expliquer le fonctionnement de la mémoire et tous ses facteurs
- Améliorer la qualité de vie par la stimulation de la mémoire,
- Favoriser la confiance des personnes en elles-mêmes,
- Encourager le lien social,
- Favoriser l'autonomie.



**POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, RAPPROCHEZ VOUS DU
SECRETARIAT DE LA PLATEFORME DE REPIT**