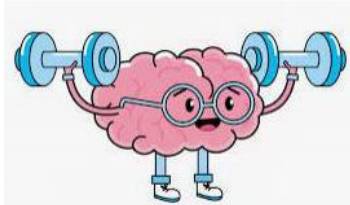




Bonjour

Nous nous retrouvons pour débiter une nouvelle année que nous ne pouvons qu'espérer plus sereine que celle qui vient de s'achever.

Nous vous proposons de poursuivre avec une nouvelle série de jeux /exercices



Parlons un peu de la mémoire topographique



La mémoire topographique c'est la mémoire des lieux , des itinéraires, des dispositions.

Mais également votre orientation dans l'espace, la lecture des plans, les notices pour monter un meuble

- **On parle ici de construction visuo spatiale**

Ce type de mémorisation est difficile parce que nécessitant, au préalable, une construction visuo-spatiale.

Nous allons tenter d'améliorer notre mémoire topographique

-Savoir organiser l'espace : prendre des points de repère, photographier mentalement l'emplacement de nos affaires (lunettes, clés ...), la disposition des objets les uns par rapport aux autres, sont des conditions nécessaires à la mémorisation des lieux, itinéraires, place des objets ...

Se donner des repères visuels constitue un type d'organisation visuo-spatiale.

Exerçons nous



Si Paris est au centre :

Citer un fleuve au Nord : -----

Citer une région à l'Est : -----

Citer un département au Sud : -----

Si Bordeaux est au centre :

Citer un fleuve au Nord : -----

Citer une ville au Sud : -----

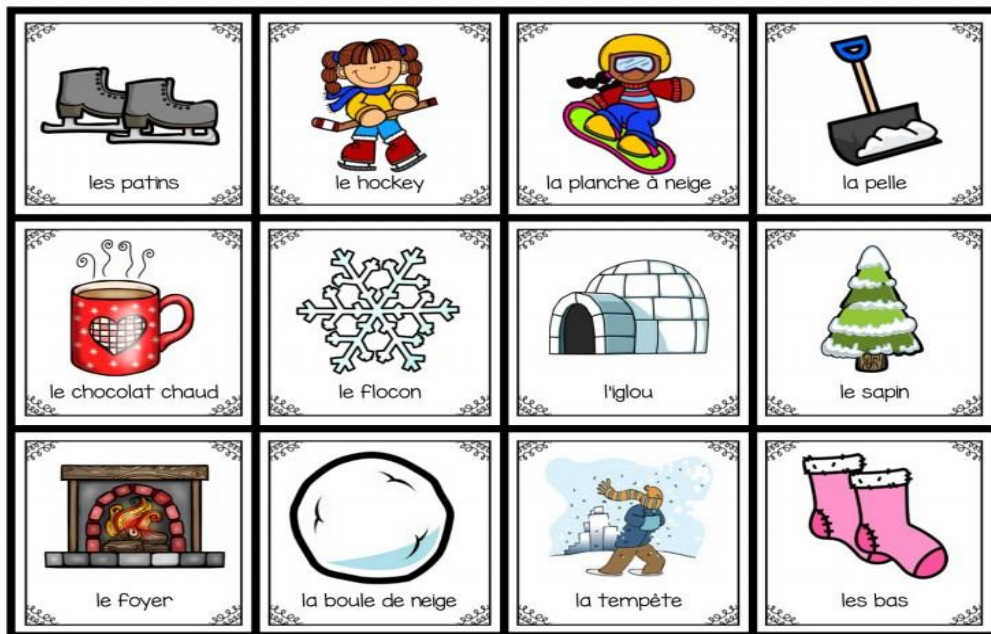
Citer un océan à l'Ouest : -----

Si Bruxelles est au centre :

Où se trouve le Luxembourg ? -----

Où se trouve l'Allemagne ? -----

Où se trouvent les Pays-Bas ? -----

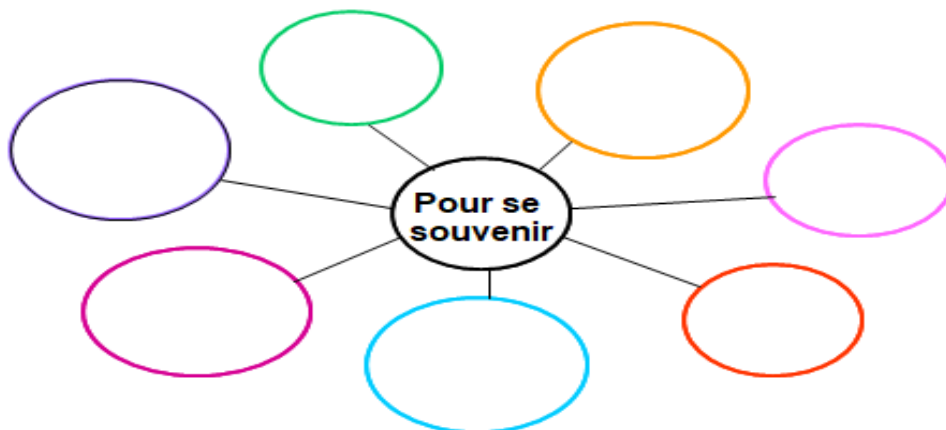





Regarder bien ce memory

Pensez bien à mettre en place les différentes stratégies déjà vues auparavant pour mieux retenir



Retrouvez les 7 stratégies de mémorisation



	 <p>le hockey</p>		
		 <p>l'iglou</p>	
 <p>le Foyer</p>			

Maintenant complétez sans retourner voir plus haut les cases manquantes

Sur internet vous trouvez des jeux de memory en ligne pour jouer seul ou en ligne avec un ou une amie , en attendant de pouvoir rejouer ensemble avec des cartes. Le memory est un jeu particulièrement intéressant en terme de stimulation cognitive.

Jeu de memory pour adultes - champignons - en ligne et gratuit

★★★★☆ 76 votes

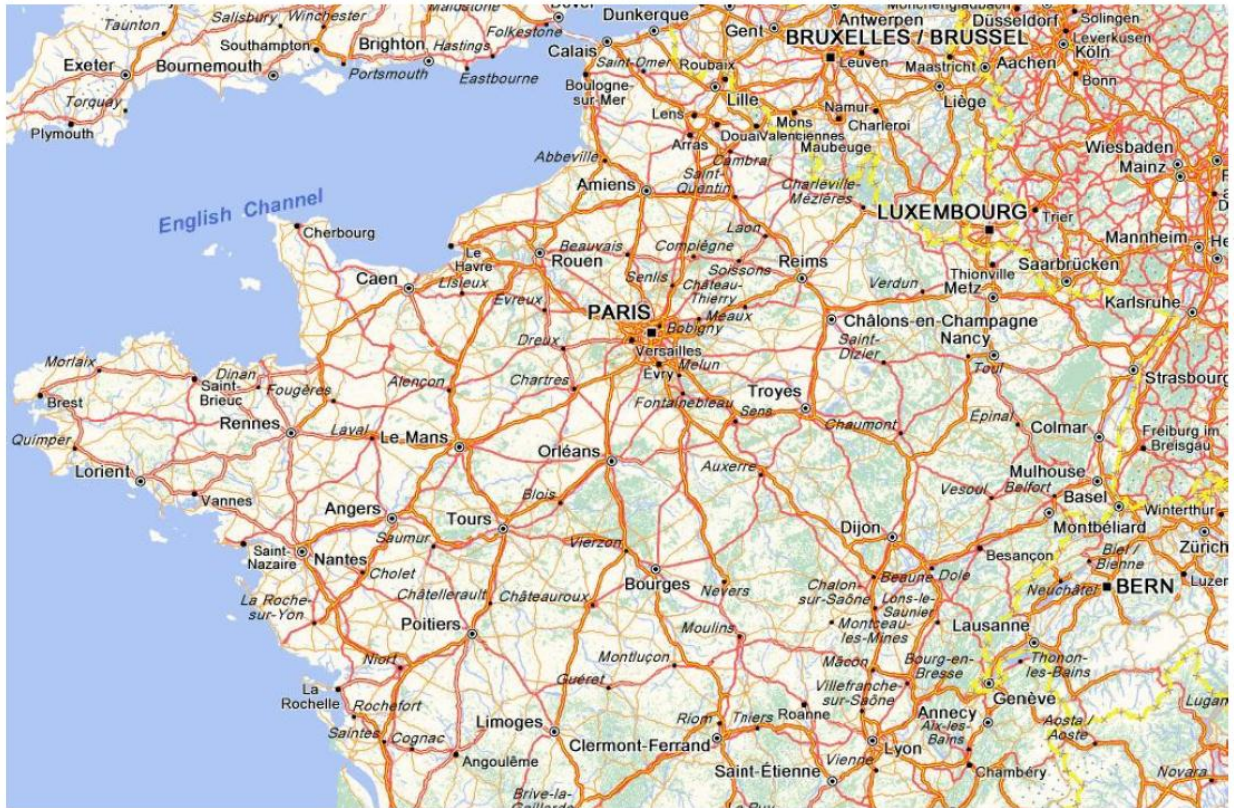
Jouer au jeu de Memory

NEW ! Vous pouvez changer la vitesse grâce aux boutons situés sous le jeu

0 coups Temps: 00 : 00 : 00

JOUER

Prendre la route



J'habite Rennes et je dois me rendre à St-Etienne, quelle route dois-je emprunter pour m'y rendre au plus vite ? Citez les principales villes traversées pendant le voyage.

Savoir se repérer avec une carte pas toujours simple à l'heure du GPS.....
Essayez de trouver le chemin

Pour que notre mémoire fonctionne bien nous verrons sur un prochain échange qu'il faut que nous allions bien .
Pour cela il faut bien se connaître .
Commençons à réfléchir et à penser un peu à nous.....

ATELIER d' ECRITURE
LE PORTRAIT CHINOIS

Si j'étais.....

- Si j'étais un objet, je serais
- Si j'étais une saison, je serais
- Si j'étais un plat, je serais
- Si j'étais un animal, je serais
- Si j'étais une chanson, je serais
- Si j'étais une couleur, je serais
- Si j'étais un oiseau, je serais
- Si j'étais une musique, je serais
- Si j'étais un végétal, je serais
- Si j'étais un fruit, je serais
- Si j'étais un bruit, je serais
- Si j'étais un loisir, je serais
- Si j'étais une planète, je serais
- Si j'étais un vêtement, je serais
- Si j'étais un véhicule, je serais



Un esprit
facétieux a
mêlé les
paragraphes
d'une FABLE
bien connue.
(n°4)
Saurez-vous la
reconstituer ?

Perrette là-dessus saute aussi, transportée
Le lait tombe : adieu veau, vache, cochon, couvée ;
La dame de ces biens, quittant d'un œil mari
Sa fortune ainsi répandue,
Va s'excuser à son mari
En grand danger d'être battue.

Il m'est disait-elle, facile,
D'élever des poulets autour de ma maison :
Le Renard sera bien habile,
S'il m'en laisse assez pour avoir un cochon.

Notre laitière ainsi troussée
Comptait déjà dans sa pensée
Tout le prix de son lait, en employait l'argent,
Achetait un cent d'œufs, faisait triple couvée ;
La chose allait à bien par son soin diligent.

Perrette sur sa tête ayant un Pot au lait
Bien posé sur un coussinet,
Prétendait arriver sans encombre à la ville.

Et qui m'empêchera de mettre en notre étable,
Vu le prix dont il est, une vache et son veau,
Que je verrai sauter au milieu du troupeau ?

Le récit en farce en fut fait ;
On l'appela le Pot au lait.

Légère et court vêtue elle allait à grands pas ;
Ayant mis ce jour-là, pour être plus agile,

Cotillon simple, et souliers plats.

Le porc à s'engraisser coûtera peu de son ;
Il était quand je l'eus de grosseur raisonnable ;
J'aurai le revendant de l'argent bel et bon.

Finissons avec une nouvelle fable de La Fontaine tout mélangée

Quelques informations sur l'ARSEPT en ce début d'année 2021 :

Si vous souhaitez approfondir votre travail sur la mémoire nous vous proposons de participer à [un atelier MEMOIRE en distanciel](#)

1^{ère} session

Une conférence sur le thème de la mémoire « fonctionnement de notre cerveau » vous sera proposée le **mardi 12 janvier à 14h30** via ZOOM, animée par C.USSEL rééducatrice cognitive.

14 janvier 14h00/15h30
18 janvier
22 janvier
28 janvier
01 février
04 février

2^{ème} session

Une conférence sur le thème de la mémoire « fonctionnement de notre cerveau » vous sera proposée le **vendredi 05 février à 10h00** via ZOOM, animée par C.USSEL rééducatrice cognitive.

18 février 14h00/15h30
23 février
26 février
04 mars
15 mars
18 mars

Pour toute inscription , merci de m'adresser votre nom prénom adresse mail et la session qui vous intéresse.

D'autres sessions seront programmées en fonction des demandes .

Nadege MARGELIDON
margelidon.nadege@auvergne.msa.fr
06.49.78.48.30