

Senior et cognition : conférences et ateliers

Conférence

1221 Rue des Universités, 38610 Gières

GPS : 1221 Rue des Universités, 38610 Gières

Le 18 mars 2026 | De 9h à 12h45

Une demi-journée "Senior et cognition" est proposée à **destination des seniors** à Grenoble, à la MSH-Alpes. Programme de la demi-journée :

- **9h - 10h : Conférence : Cultiver sa vitalité cognitive** Venez vivre une conférence ludique et accessible pour découvrir ou revoir les 4 piliers incontournables, validés par la science, pour conserver des fonctions intellectuelles performantes le plus longtemps possible. Vous comprendrez aussi pourquoi ils sont si essentiels, ces piliers.
- 10h - 10h30 : Pause
- **10h30 - 11h30 : Atelier : Tester la stimulation cognitive** Jouez pendant cette heure conviviale, collective, avec des jeux qui font travailler les différents types de mémoire, le raisonnement, le contrôle cognitif, la flexibilité, les représentations spatiales, etc. La stimulation cognitive permet de lutter efficacement contre le déclin cognitif naturel qui survient avec le vieillissement parfois et de prolonger l'autonomie intellectuelle autant que possible.
- 11h30 - 11h45 : Pause
- **11h45 - 12h45 : Conférence : Les bénéfices de l'activité physique** Aujourd'hui, les études montrent que l'activité physique a des effets bénéfiques indiscutables pour prévenir et accompagner la grande majorité des pathologies. Découvrez tous les bénéfices indiscutables de l'activité physique dans cette conférence dynamique.

Inscrivez-vous sur une ou plusieurs conférences / ateliers via ce formulaire. En cas de difficultés, vous pouvez appeler au 04.57.42.18.82 (merci de privilégier l'inscription par le formulaire dans la mesure du possible).

Orateur(s)

Marie Prevost, docteure en
neurosciences, fondatrice de La
Fabrique à Neurones

Vincent Masson, Docteur en pharmacie
et Enseignant Activité Physique
Adaptée, co-fondateur Maison Hygeia

Admission

Gratuit, sur réservation obligatoire via
le formulaire.