

SÉNIORS

Exercer son cerveau améliore la cognition à tout âge

Publié le 02 mars 2026



Qui a dit que l'âge était un frein à la gymnastique du cerveau ?

Par ces derniers temps bien maussades, les séniors des groupes d'animation du service d'Accord'Âge de Grand Lac ont découvert des activités de motricité.

C'est armé d'un crayon dans la main droite et la main gauche qu'ils ont coordonné les gestes aux différentes consignes demandées.

Pas évident de stimuler les 2 parties du cerveau en même temps. Mais dans la bonne humeur, la concentration et les éclats de rire, tout peut se faire !