

Bien vieillir, c'est être bien dans sa tête et bien dans son corps

Le Major Cogito® est un dispositif **clés en mains** conçu pour soutenir le bien-vieillir et l'autonomie,

- **En maintenant le lien avec les personnes qui nous entourent**, ces liens indispensables qui auront un impact positif sur l'ensemble de notre état général, sur notre bien-être psychologique et notre état de santé global.
- **En faisant travailler ses méninges**, toutes les compétences intellectuelles qui nous permettent de rester en interaction avec notre environnement ; des compétences qui s'adaptent et se réorganisent tout au long de la vie (on apprend à tout âge !). Tout cela étant rendu possible grâce au réconfort et au soutien de l'autre. C'est en mobilisant ce que l'on sait, que l'on a plaisir à réussir et que l'on peut garder estime et confiance en soi.
- **En restant curieux**, en continuant à découvrir en soi et dans son environnement des richesses enfouies, pour continuer *d'avoir envie d'avoir envie* ... le plus longtemps possible !

Le Major Cogito® a été élaboré dans un objectif de **médiation**, et prend concrètement la forme de carnets individuels (rappelant un peu les cahiers de vacances) ou d'ateliers collectifs pour **cogiter ensemble** ! On va partager un moment distrayant et prendre plaisir à penser, chercher ensemble, échanger, se souvenir, découvrir ... mais aussi un moment où l'on va en apprendre l'un de l'autre et l'un à l'autre.

On va faire ensemble, en co-construction, des activités variées, distrayantes et adaptées à tous les seniors. Des activités que nous avons spécialement créées pour être stimulantes et valorisantes, pour encourager la communication et le lien, cultiver la curiosité et stimuler les potentialités toujours présentes, quelle que soit l'avancée sur le chemin du vieillir.

"Où que nous soyons dans le roman de notre vie, dont la fin nous est déjà dévoilée, l'important n'est pas comment notre histoire s'achève, mais comment nous remplissons les pages " Joël Dicker

Les carnets sont en vente directement sur notre site www.lemajorcogito.com, et expédiés quel que soit votre lieu de résidence en France. Mais vous pouvez également nous contacter au **04 72 69 76 06 - 06 81 19 30 55** ou nous écrire à contact@darwin-consultants.fr

Pour les professionnels souhaitant mettre en place les ateliers collectifs dans leurs établissements, nous contacter directement.

Le Major Cogito® est lauréat VIVALab, le dispositif piloté par l'Assurance retraite pour accompagner l'innovation au service du bien vieillir et du maintien de l'autonomie.