

# Programme MEMO

## Méthode d'Entraînement pour une Mémoire Optimale

Programme d'intervention cognitive pour les aînés

**Séance 1** : Vieillesse cognitive normale ; réserve cognitive; plasticité cérébrale; les amis et ennemis du cerveau

**Séance 2** : Les différents types d'attention; les effets de l'âge sur l'attention; trucs et conseils pour être plus attentif; entraînement de l'attention

**Séance 3** : La mémoire de travail- ses fonctions et ses limites; les effets de l'âge sur la mémoire de travail; entraînement de la mémoire de travail

**Séance 4** : Les différents types de mémoire à long terme – comprendre les effets du vieillissement sur chaque type de mémoire

**Séance 5** : Mieux mémoriser l'information – trucs et conseils généraux

**Séance 6** : Traitement de l'information et mémorisation; entraînement à l'imagerie mentale.

**Séance 7** : entraînement à l'utilisation de la méthode des lieux (stratégie pour mieux mémoriser une liste d'items- choses à acheter, à faire ou à dire).

**Séance 8** : entraînement à l'utilisation de la méthode d'association nom-visage (stratégie pour mieux se souvenir du nom des personnes).

**Séance 9** : Révision du contenu des séances et conclusion.

(Durée des séances : 2h)