

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)