

Association TRAX XART

11 rue de Tilsit
13006 Marseille
Tél. : 09 51 19 00 46
E-mail : trax.a@free.fr



ATELIERS de STIMULATION COGNITIVE

pour la MEMOIRE

destinés aux SENIORS

***Actions mises en œuvre avec les CCAS,
Associations, Clubs Seniors, Médiathèques***

Soutenue par :

L'AGENCE REGIONALE de SANTE Provence - Alpes - Côte d'azur

Le CONSEIL DEPARTEMENTAL du VAR

Le CONSEIL DEPARTEMENTAL des BOUCHES-du-RHONES

La Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Partenaire de l'ASEPT PACA

L'association TRAX XART travaille depuis de nombreuses années sur des méthodes de stimulation cognitive et d'entraînement à la mémoire innovantes (formations, ateliers, collaboration avec le CNRS). Ces actions ont permis de déterminer une demande spécifique de ce type d'intervention auprès des seniors.

DESCRIPTION

Ateliers de stimulation cognitive destinés aux seniors, avec exercices cognitifs innovants

OBJECTIFS

Préserver les capacités mnésiques des seniors
Eviter la perte d'autonomie des personnes vieillissantes
Eviter l'isolement des personnes en créant du lien social

MODALITES

Ces ateliers sont gratuits pour les participants, tous les frais d'intervention étant pris en charge par L'Agence Régionale de Santé, le Conseil Départemental, ou l'ASEPT Paca, sauf la mise à disposition d'une salle.

Les ateliers sont répartis en une série de 10 séances de 2 h avec 12 participants maximum.

Ces ateliers de stimulation cognitive peuvent être mis en œuvre avec un CCAS ou une mairie, ou avec une association, un club senior, une médiathèque.

Ils peuvent être complémentaires avec d'autres ateliers mémoire (voir article de presse joint)

TERRITOIRES

Ateliers déjà réalisés sur les communes de :

Fréjus, Draguignan, Brignoles, La Seyne, Hyères,
Saint -Tropez, Cavalaire, Bandol, Six-Fours, Le Cannet des Maures, Le Luc,
Les Mayons, La Celle, Montfort, Correns

Marseille, Marignane, Arles, Châteaurenard, Tarascon, Saint- Rémy de Provence,
Sénas

Renseignement sur l'atelier, informations :

Chargé de projet - Intervenant : Jean-Jacques NAPOLITANO

Tél : 06 70 63 09 80 / e-mail : trax.a@free.fr

CONTENU PÉDAGOGIQUE des ATELIERS de STIMULATION COGNITIVE

pour la MÉMOIRE, destinés aux SENIORS

Tapis inter-actif stimulant mémoire et attention

Cette technique est issue de recherches menées en collaboration avec le CNRS par l'intervenant, pour développer les capacités cognitives à l'aide d'un tapis interactif programmable.

Equipé de repères visuels et de capteurs sonores, ce tapis interactif programmable par un logiciel expert permet de stimuler mémoire et attention.

Sollicitant l'ouïe, la vue, mais aussi les déplacements et le repérage dans l'espace, c'est un outil efficace qui est aussi un lieu de socialisation.

Un clavier interactif est disponible pour les éventuelles personnes à mobilité réduite.

Tests individuels de départ : évaluer ses aptitudes à mémoriser

Une partie de la 1^{ère} séance est consacrée à l'établissement du profil mnémorique de chaque participant

Comprendre le fonctionnement de la mémoire :

Chaque séance fait l'objet d'une explication simple concernant la mémoire, notamment la mise en mémoire de l'information, l'attention et la concentration, les mémoires procédurale, sémantique, épisodique, les oublis et troubles de la mémoire.

Ces exposés sont suivis d'exercices/jeux illustratifs

Structurer, organiser sa pensée :

Comment trouver un ordre, une logique pour mieux retenir : des opérations mentales utiles dans la vie quotidienne

Entretenir sa mémoire par la visualisation et la dynamique mentale (Méthode E/F/A/P/R)

Discipline proche de la sophrologie, la dynamique mentale met en jeu la relaxation et la visualisation et est utilisée en atelier dans une approche spécifique de développement et/ou d'entretien de la mémoire.

Au fil des séances et de façon progressive, les participants visualisent dans un premier temps des souvenirs positifs à différentes époques de leur vie, puis en précisent les contours, puis les associent à d'autres éléments-ramification du souvenir, puis se remémorent l'ensemble des ramifications du souvenir d'origine, et enfin restituent et résument ce souvenir à l'aide d'une phrase, un mot, une image

Les rappels indicés

Retrouver une information à l'aide d'un indice, d'un autre élément qui lui est associé, c'est «tirer le fil d'Ariane» des souvenirs. Une série d'exercices mettant en jeu diverses astuces pour des rappels efficaces

Exercer sa mémoire sur des chansons

L' utilisation de chansons permet de créer une ambiance ludique et conviviale, une bonne dynamique de groupe, qui permet d'exercer efficacement sa mémoire. L'intervenant, musicien, utilise en direct un instrument (guitare ou piano numérique), ce qui renforce le caractère vivant et joyeux de l'instant.

Maintenir l'empan de mémoire

Exercices sur les capacités de stockage de la mémoire à court terme , en travaillant sur l'empan des mots , des phrases, des chiffres et sur l'empan visuel.

Jeux cognitifs

Des exercices ludiques pour solliciter les phases de perception, de stockage, et de rappel des informations.

La technique des loci

Enseignée dans l'Antiquité par les grecs de l'école Pythagoricienne, cette technique permet, à partir d'itinéraires familiers, d'associer à chaque point de l'itinéraire une information à retenir sous forme d'image.

Cela permet d'augmenter les capacités de mémorisation et de limiter les oublis tout en travaillant sur les déplacements du quotidien.

Mémoire et hygiène de vie

Pour une bonne mémoire, des conseils sur l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, la conservation d'une vie sociale riche, la correction de la vue et de l'audition, les bons et mauvais remèdes, avec des questionnaires vrai/faux pour mieux assimiler ces informations.