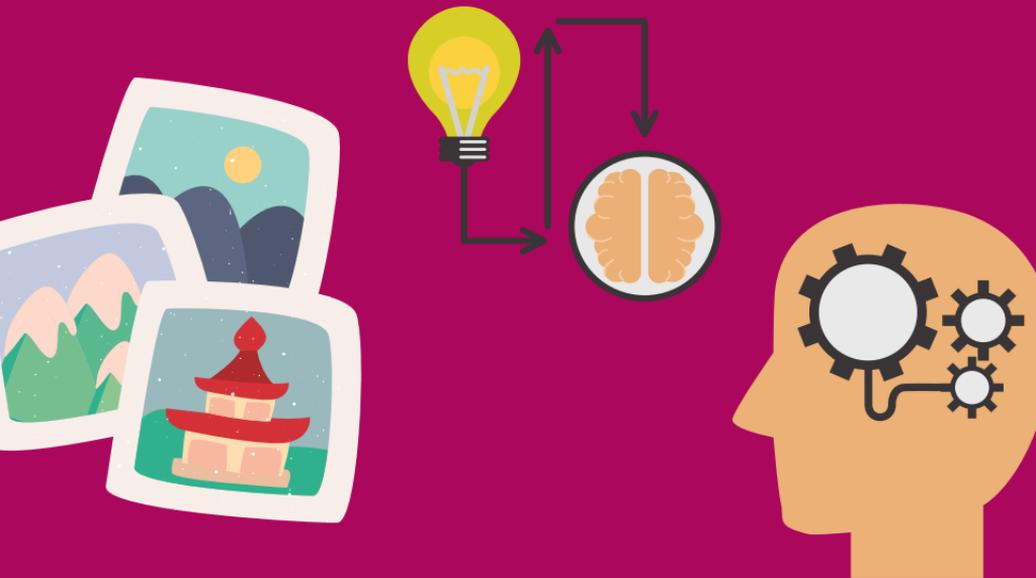


Atelier Mémoire

Des ateliers pour entretenir sa mémoire à destination des seniors



Il nous soutiennent et nous font confiance



Vous ne vous souvenez plus où vous avez posé vos lunettes ? Que venez-vous chercher dans cette pièce ?

Pas d'inquiétude, à tout âge il est possible d'avoir des trous de mémoire. C'est en multipliant les sources de plaisir et les centres d'intérêt qu'on stimule sa mémoire.

Avec le soutien du PRIF, de ses financeurs et partenaires, l'Association Delta 7 présente son atelier mémoire accessible sans participation financière de votre part.

Cet atelier est destiné aux retraités de plus de 55 ans. Les groupes sont constitués de 12 à 15 personnes.

Objectifs :

- Vous expliquer le fonctionnement de la mémoire puis vous faire prendre conscience des facteurs biologiques susceptibles d'en optimiser l'efficacité ou au contraire de l'entraver.
- Faire le point sur votre mémoire, vous redonner confiance et assurance tout en partageant un moment agréable.

Animation des séances :

- Un test MOCA pour l'évaluation des dysfonctions cognitives légères ; effectué par un psychologue spécialisé en neuropsychologie.
- Des séances sur la mémoire, les stratégies de mémorisation et des exercices pratiques

Au total 11 séances réparties sur 11 semaines à raison d'une séance de 2h par semaine durant lesquelles l'animateur met en place des exercices ludiques destinés à mobiliser la mémoire, à renforcer les repères chronologiques et spatiaux et à stimuler la curiosité.

Une conférence débat est proposée avant chaque atelier.

Renseignements

Mail : formation.tablette@delta7.org