

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



Gymnastique cérébrale : travailler sa mémoire tout en prenant plaisir

- ❖ **Porteur** : BRAIN UP
- ❖ **Thématique** : Mémoire
- ❖ **Objectif principal** : Comprendre les mécanismes de la mémoire, apprentissage de techniques simples de mémorisation.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - 1 conférence sur les principes de fonctionnement de la mémoire et 1^{er} conseils d'entraînement à la mémorisation
 - Séance 1 : explication, entraînement et conseils sur les différentes mémoires,
 - Séance 2 : développer ses capacités attentionnelles,
 - Séance 3 : s'appuyer sur ses émotions pour mieux mémoriser,
 - Séance 4 : techniques face au « manque du mot »,
 - Séance 5 : associer, organiser et planifier les informations pour mieux les mémoriser.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 2h00
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne, Lomagne Gersoise, Cœur d'Astarac en Gascogne.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Cologne, Saint-Clar, Lectoure, Miradoux, Mirande.
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme FREDOU : 07.67.22.56.89 ou nfredou@brainup.fr