

ATELIER MÉMOIRE

STIMULER SA MÉMOIRE POUR MIEUX VIEILLIR

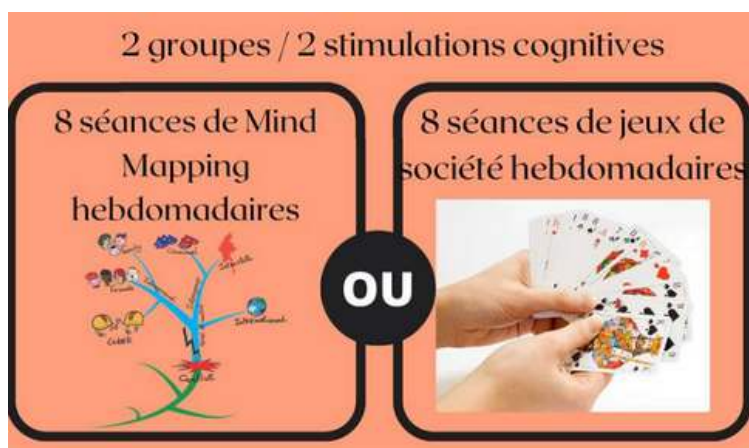
Dans le cadre de sa politique inclusive tournée vers les aînés et le bien vieillir, le CCAS de Clamart a souhaité mettre en place des ateliers mémoire suite aux nombreuses sollicitations des seniors Clamartois qui voulaient stimuler et entraîner leur mémoire. Le projet vise à informer le public sur le fonctionnement cognitif et les différentes mémoires, mais aussi à aborder différentes techniques et méthodes favorisant sa préservation. Le CCAS a mis en place des cycles de 15 séances animés par une psychologue spécialisée dans l'animation d'atelier mémoire. 4 cycles de 15 séances ont été proposés depuis octobre 2022.

LE MIND MAPPING

En mars 2023, une étudiante en psychologie de l'université Paris Cité a proposé à des seniors Clamartois des clubs Améthystes du CCAS de participer à une étude pour entraîner leur mémoire selon la méthode du mind mapping et de tester son efficacité. Après avoir organisé la programmation et la logistique, et bien sûr avoir communiqué sur le projet et proposé aux seniors des clubs Améthyste de s'y inscrire, il a été possible de commencer ces nouveaux ateliers.

FONCTIONNEMENT DES ATELIERS

Chaque atelier débute par un échange entre les participants sur les événements marquants de la semaine. Vient un retour sur les exercices à terminer chez soi de la semaine précédente puis différents exercices de mémoire. Il y a aussi un travail sur la mémoire différée et l'encodage des informations. L'atelier se termine toujours par le même jeu/exercice, « le jeu du téléphone arabe » : encodage de 25 mots dans 25 catégories différentes.



CCAS de Clamart

Ville Amie des Aînés depuis 2022
Clamart (92)

OBJECTIFS :

- Permettre de s'exprimer sur des sujets d'actualité.
- Créer du lien social et de favoriser l'échange.
- Travailler les capacités attentionnelles des personnes et les mémoires épisodique, sémantique et procédurale.
- Donner des outils et méthodes simples d'encodage et de récupération des informations.
- Rassurer les seniors sur leurs capacités mnésiques dans une ambiance conviviale et ludique.
- Action de prévention pour la détection d'éventuels troubles amnésiques.

PRATIQUE :

- Mise en place d'ateliers pour la stimulation de la mémoire.
- Ateliers animés par une psychologue spécialisée, à raison de 4 cycles de 15 séances par an.
- Ateliers de Mind Mapping proposés par une étudiante en psychologie.

UN BILAN POSITIF

Les seniors sont demandeurs et satisfaits des ateliers. Beaucoup de Clamartois sont de fidèles participants. Certains constatent des effets positifs sur leur mémoire. Les ateliers de mind mapping ont éveillé la curiosité des participants, quelques-uns se sont prêtés à l'exercice. Une enquête de satisfaction est en cours d'élaboration pour mesurer l'intérêt et faire évoluer les contenus des ateliers.



Venez entraîner votre mémoire !!



Dans le cadre d'une recherche universitaire, deux étudiantes ont besoin de vous !

Pour ce, vous devez avoir entre 65 et 80 ans et avoir pour langue maternelle le français

Plus de détails sur l'étude:

- But : Prouver l'efficacité d'un entraînement de mémoire
- 10 séances hebdomadaires + 1 un mois après

Pour plus d'informations :

mino.razafindrakoto@etu.u-paris.fr 07 61 77 13 76

judith.prely@etu.u-paris.fr 07 87 50 16 75