

Association TRAXART

11 rue de Tilsit
13006 MARSEILLE

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' apprentissage 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.

Centre Var

LE CANNET

Des ateliers pour cultiver la mémoire



Le Centre communal d'action sociale (CCAS) a repris la tenue régulière d'ateliers gratuits pour « entretenir et cultiver la mémoire » à destination des seniors de la commune. C'est Jean-Jacques Napolitano, formateur en techniques de mémorisation, en lecture

rapide et en préparation aux examens à Marseille, qui est chargé d'animer ces séances, unanimement appréciées par les participants.

Le prochain atelier est programmé pour le mardi 4 octobre au Foyer, de 14h30 à 16h30.

C. A.

VAR-MATIN = Vendredi
13/01/2017

(Photo P. B.)

LE CANNET

Les seniors entretiennent leur mémoire

Les différents ateliers en direction des seniors de la commune proposés par le centre communal d'actions sociales (CCAS) ont repris avec, cette année, l'intervention de Jean-Jacques Napolitano, de l'association marseillaise « Trax-Xart », qui oriente les exercices cognitifs de mémoire vers la lecture rapide, la mémorisation visuelle et sonore, y compris les cris des ani-

maux ou les bruits de la nature, tandis que l'association « Gulliver » reste sur une méthode plus ludique. Par ailleurs, cette année, seront poursuivis les ateliers « nutrition » et « bien bouger ». La prochaine séance se tiendra le 19 février. Il est prévu d'étendre les séances à la prévention des chutes et à la gymnastique douce.

C. A.



L'atelier mémoire, animé par Jean-Jacques Napolitano (1^{er} à gauche).

(Photo C. A.)

VAR MATIN du 2 novembre 2017

Brignoles: des ateliers pour comprendre et faire travailler sa mémoire

Le CCAS organise des ateliers pour entraîner la mémoire. Ces sessions gratuites sont proposées aux plus de 60 ans qui doivent au préalable s'inscrire au CCAS, 2 rue de l'Hôpital à Brignoles. Attention, les places sont limitées.

Deux organismes sont associés au centre communal pour proposer un catalogue d'ateliers riche en dates.

Avec la Mutualité Française, il s'agit de neuf séances de deux heures autour d'une méthode qui rassemble un certain nombre d'exercices d'apprentissage et de techniques de mémorisation afin de comprendre le fonctionnement de la mémoire, d'acquies des techniques de

mémorisation, de dédramatiser les oublis et de retrouver confiance en soi.

Les ateliers animés par Laura Dalmas, géronto-psychologue,

sont prévus de 14 à 16 heures à la Maison des services publics : les mardis 21 et 28 novembre, mardis 5, 12 et 19 décembre, mardis 9, 16, 23 et 30 janvier.

Avec Trax Xart, il s'agit de dix séances de deux heures, organisées au CCAS, à la Maison des services publics, de 14 h 30 à 16 h 30 : le jeudi 30 novembre, jeudis 7, 14 décembre, jeudis 11, 18, 25 janvier, jeudis 1^{er}, 8, 15 et 22



Le CCAS propose, notamment, des exercices et techniques de mémorisation.

(Photo doc E. D.) Contact CCAS 04.98.05.93.82.