

ATELIER Mémoire



Perdre ses clés, égarer ses lunettes, chercher un nom, cela arrive à tout le monde. Rien de grave !



Les ateliers mémoire proposent des exercices simples, ludiques et conviviaux.

Comprendre le fonctionnement de sa mémoire et l'origine de ses oublis pour agir au quotidien

Prendre conscience des facteurs perturbant et stimulant dans l'objectif d'**optimiser l'efficacité de sa mémoire**

Reprendre confiance en ses capacités cognitives, physiques et mentales

Atelier animé par
Sophie De Sousa
Psychologue



Pour les retraités
de 60 ans et +

GRATUIT



L'atelier se déroule en 10 séances collectives de 2h au rythme d'une séance par semaine :

Les mardis de 14h à 16h

**Du 16 septembre au 25 novembre 2025
à la Salle des Fêtes d'Encausse**

Par groupe de 5 minimum à 15 au maximum

Pour s'inscrire :

Mairie 05.62.65.70.56

ou Maryline Brajko

06.72.24.73.12.

ou Sophie De Sousa

06.28.25.14.43



Objectif de l'atelier mémoire :

- Rassurer les séniors sur l'évolution de leur mémoire avec l'avancée en âge.
- Amener les séniors à s'interroger sur leurs habitudes de vie en lien avec la mémoire et ainsi les amener à développer de nouveaux comportements permettant d'optimiser la qualité de leur mémoire dans leur quotidien.
- Un atelier interactif, ludique et convivial où le participant sera acteur de sa mémoire.

Description :

L'atelier mémoire se déroulera sur 10 séances de 2h00 chacune.

Séance 1 : Cerveau et mémoire : comment ça marche ? (1h30) + 30 minutes, évaluer sa mémoire « point de départ » identifier les forces et les faiblesses afin d'initier de nouvelles habitudes favorables à la mémoire au fur et à mesure des séances.

Séance 2 : Attention et mémoire de travail : éviter qu'elle ne sature !

Séance 3 : Mémoire visuo-spaciale : je ne retrouve plus mes objets usuels !

Séance 4 : Mémoire des noms propres : qui est-ce ?

Séance 5 : Langage et mémoire : j'ai le mot sur le bout de la langue !

Séance 6 : Mémoire des chiffres : quel est le code déjà ?

Séance 7 : Mémoire et vision : ma perception visuelle.

Séance 8 : mémoire et audition : ma perception auditive.

Séance 9 : Mémoire prospective : je m'organise.

Séance 10 : Synthèse des séances + Réévaluer sa mémoire « point d'arrivée » identifier les forces et les points améliorés afin de maintenir ces nouvelles habitudes favorables à la mémoire sur le long terme en comparant avec l'évaluation « point de départ ».