



## **ACTIVATION MÉMOIRE**

**Eric PASTUREL**, *Gérontologue Social*

**MERCREDI 14H00 - 15H30 salle 213 A**

La faculté de retenir, d'enregistrer ou de se souvenir n'a rien de mystérieux : pour que votre mémoire fonctionne, il faut l'entraîner afin de conserver une souplesse intellectuelle nécessaire à la résolution des actes de la vie quotidienne.

Les moyens pédagogiques utilisés reposent sur la pratique d'exercices dont la vocation est de stimuler les principales facultés des processus de mémorisation.

Cette activité se déroule en groupe afin de favoriser une dynamique et des échanges entre individus.

- Faire prendre conscience des mécanismes impliqués dans le fonctionnement de la mémoire.
- Réduire l'anxiété et le stress lors de l'apparition des premiers troubles.
- Utiliser des stratégies permettant de compenser les effets des déficits mnésiques.
- Renforcer l'estime et la confiance en soi.