



Booste Mémoire

Mémoire sur tablette tactile

Activité
collective

L'activité Booste Mémoire est un programme accès sur le maintien et le renforcement de la mémoire chez les seniors. Nombre de points seront abordés durant les séances. Les divers exercices et jeux permettront d'inscrire l'activité sur note ludique et positive. De plus, l'utilisation de tablettes tactiles permettra aux bénéficiaires de se familiariser avec un des nombreux outils numériques. Un bon moyen pour découvrir ses propres capacités de mémorisation, et de solliciter l'ensemble des fonctions du cerveau de manière interactive, tout en favorisant les relations sociales par l'activité en groupe.

Objectifs

- ▶ Préserver et/ou améliorer les capacités de mémorisation en stimulant toutes les formes de mémoire
- ▶ Stimuler l'activité cérébrale, la réflexion et l'observation, la prise d'information et de décision
- ▶ Etre à l'aise avec l'outil numérique : tablette tactile
- ▶ Socialiser : vivre un moment de partage, une expérience commune

Thèmes généraux abordés

- ▶ Mémoire à long terme : culture générale, mémoire visuelle/auditive, souvenirs
- ▶ Mémoire à court terme : mémoire de travail (jeu des différences par exemple)

Modalités

- ▶ **2 modules possibles**
- ▶ **Effectif** : 15 personnes maximum
- ▶ **Durée de la séance** : 90 minutes
- ▶ **Fréquence** : 12 séances au total/ 1 fois par semaine
- ▶ Autour d'une table
- ▶ Se munir d'un stylo et d'un bloc note/ feuilles