

ACTION-MÉMOIRE PLUS-Partie 1 (20 heures – 10 semaines)

Cours portant sur les champs d'habiletés suivants dans le cadre du programme *Intégration sociale* (IS) :

- Habiletés de résolution de problèmes;
- Stratégies métacognitives favorisant la prise de conscience;
- Stratégies cognitives générales de traitement de l'information;
- Stratégies cognitives particulières de résolution de problème;
- Stratégies de transfert;
- Comprendre les distorsions cognitives.

Objectifs

- Donner de l'information sur le fonctionnement de la mémoire.
- Donner des stratégies pour maintenir ses facultés cognitives.
- Améliorer la qualité de vie des personnes par des actions préventives.
- Favoriser des échanges d'information traitant de différents aspects pour le bien-être de la personne.
- Maintenir ses capacités intellectuelles, sociales et psychologiques.

Contenu

- Éclairs sur les mémoires :
 - La mémoire à court terme et la mémoire à long terme
 - Les étapes de mémorisation
 - L'architecture du cerveau
 - Mémoire et vieillissement
 - La respiration et les postures anatomiques

- Les amis de la mémoire :
 - La concentration
 - L'attention
 - La répétition
 - La relaxation physique et mentale
 - L'intentionnalité et l'utilisation de mnémotechnies pour se souvenir
 - La motivation
 - Les associations d'idées
- La mémoire et le stress
- La mémoire et les émotions
- Pour un vieillissement heureux et harmonieux

Critère d'admission

- Aucun

Matériel requis

- Aucun