

Programme 'Musclez vos méninges''

CLIENTÈLE VISÉE : Ce programme est destiné aux aînés qui se préoccupent des changements intellectuels liés au vieillissement normal.

OBJECTIFS DE L'ATELIER : L'Éducation à la santé intellectuelle et à l'entraînement cognitif.

EFFETS ESPÉRÉS : Améliorer la vitalité intellectuelle i.e. les capacités objectives et le rendement intellectuel dans la vie courante.

RAISONS POUR S'Y INSCRIRE : Les participants veulent être rassurés à l'égard de leurs propres facultés intellectuelles/ ou désirent apprendre des trucs concrets pour améliorer leur mémoire.

BUT ULTIME : Transposition des apprentissages dans la vie de tous les jours. Partage de trucs et des ressources utilisées par les participants.

CONSTAT : A) Le cerveau peut rester en forme aussi longtemps que le corps.

B) Les activités et les expériences de vie qui défient notre intellect génèrent des changements positifs dans la structure même de notre cerveau. Cela tout au long de notre vie.

C) La fréquence, l'intensité et la diversité des activités sont importantes

D) L'activité physique garde le corps et l'esprit en forme.

E) Les effets de l'entraînement intellectuel durent longtemps; l'amélioration des performances intellectuelles reste présente jusqu'à 5 ans après l'intervention.

-TRUCS DE L'ATELIER 1 À 5 INCLUSIVEMENT

ATELIER 1 "Tout savoir sur les facultés intellectuelles ou presque"

TRUC 1.....Faites attention (voir trucs et documents pour l'animation)

Porter attention à l'information, porter attention à ce que vous faites; quand vous avez quelque chose d'important à faire, soyez attentif; éliminez les sources de distraction. Revoir les amis et les ennemis de l'attention.

ATELIER 2 "Quand les neurones ont les cheveux gris"

TRUC 2.....Reprenez confiance en vos capacités

Pensez positif; cesser de vous déprécier; n'ayez pas peur de vous tromper; les méninges sont comme des muscles, on peut les entraîner.

Garder une pensée positive à l'égard de vos capacités intellectuelles

TRUC 3.....N'essayez pas de tout retenir; pensez aux aide-mémoire

Voir Trucs et document pour l'animation (liste des aide-mémoire)

Se souvenir que: "La mémoire est une faculté qui....choisit".

N.B.Le participant complète le questionnaire sur l'ACTIVITÉ PHYSIQUE au cahier du participant.

ATELIER 3 "Bouger pour rester allumé"

TRUC 4.....Soyez stratégique pour vous rappeler des noms

Étape 1 : écoute du nom

Étape 2: enregistre le nom; fait des répétitions, des associations, des sonorités, des rimes. Pense aux ressemblances; fais-toi une image mentale(mot ou expression qui sonne comme)

Étape 3: Retrouve le nom

Récite les lettres de l'alphabet

Astuce: se présenter en se nommant d'abord.

Pardonnez vous

TRUC 5....Oxygénez vos neurones

Marchez à un rythme modéré

Prenez les escaliers

TRUC 6....Entretenez votre motivation pour bouger

Questionnaire à compléter par le participant(voir Trucs et document pour l'animation)

Identifier les raisons qui vous motivent à bouger
(santé, apparence physique, endurance, détente, mieux dormir)

ATELIER 4 "La mémoire plein de bon sens"

TRUC 7...Utiliser des stratégies efficaces pour mémoriser

- Aide- mémoire
- Mémoriser des listes d'items; les compter, les organiser, trouver un sens, répéter
- Essayez la technique de répétition espacée

Pour se rappeler de faire quelque chose: utiliser des aide-mémoire, une photo mentale, créer une image farfelue, inventer une association.

TRUC 8....."Dites-le à haute voix" ou chantez-le

- ou dites-le à quelqu'un
- ou observez- vous quand vous le faites(centrer votre attention)

ATELIER 5 "Le bien-être à l'âge mur, une question d'équilibre"

TRUC 9.....Découvrez les ingrédients secrets du bien-être

- Voir le cahier du participant et écrire votre recette du bien-être
- Répondez aux questions "l'Important c'est la rose"