



Qui Sommes-Nous ?

Brain Up est une association loi 1901, d'envergure nationale, avec une présence en Bretagne depuis de nombreuses années.

Notre association organise et déploie localement des actions de prévention santé animées par des professionnels de santé, intervenants Brain Up, en partenariat avec les acteurs locaux (CCAS, CLIC, Communauté de Communes) et les partenaires financeurs (Caisses de retraite, associations, résidences autonomie).

L'équipe des intervenants se compose principalement de psychologues, sophrologues, psychomotriciens, diététiciens et infirmiers. Formés par l'association, ils s'appuient sur un contenu homogène et éprouvé depuis plusieurs années. L'équipe des permanents basée à Rennes (pour la Bretagne) coordonne l'activité régionale.

Plus largement, l'association est constituée d'une équipe de 23 salariés à plein temps installée à Paris, Lille, Nantes, Rennes, Toulouse, Marseille, Lyon et Nancy, ainsi que 2 000 intervenants présents partout en France.

Programme « La mémoire : Pourquoi et comment la stimuler ? »

« Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir »

Animée par un(e) neuropsychologue de l'association Brain Up

Les objectifs :

L'atelier vise à donner les moyens à chaque participant :

- d'exercer ses principales fonctions cognitives ;
- d'apprendre les techniques pour transférer ces exercices dans la vie quotidienne ;
- de connaître les conseils pratiques pour savoir prendre soin de son cerveau.

Les séances sont avant tout un moment de plaisir :

- Plaisir d'entraîner la mémoire et d'exercer les différentes fonctions cognitives ;
- Plaisir d'apprendre le fonctionnement du cerveau et les enjeux liés à son vieillissement normal ;
- Plaisir de partager un moment en groupe et/ou d'être stimulé(e) par le groupe (émulation).

Tout au long des séances, nous valorisons l'écoute, le respect de l'autre et la convivialité.

La composition du projet :

La conférence : « La mémoire : pourquoi et comment la stimuler ? » :

Durée / participants : 2 heures – nombre de participants illimité

Elle permet de comprendre et de mieux appréhender les enjeux de la démarche de prévention santé pour la mémoire. Cette conférence très didactique, inclue des jeux, des quiz ou des mises en situation pratiques pour une meilleure compréhension

Les séances de l'atelier :

Durée / participants : 2 heures par séance – inscription pour le cycle complet – 8 à 15 participants

1. Ma mémoire, mes mémoires : Explication, entraînement et conseils sur ses différentes mémoires
2. Bien percevoir et se concentrer pour bien mémoriser : Découvrir ses entrées sensorielles favorites + Savoir comment développer ses capacités attentionnelles
3. Mémoire et souvenirs personnels : S'appuyer sur ses émotions et sa motivation pour mieux mémoriser + Comprendre comment la mémoire évolue avec l'âge
4. Mémoire et langage : Conseils et techniques pour savoir agir « contre le mot sur le bout de la langue » + S'exercer à enrichir sa mémoire à tout âge
5. Mémoire et actions du quotidien : Associer, organiser et planifier les informations pour mieux les mémoriser

Pour chaque séance, nous alternons plusieurs temps :

- « Je découvre » - Apports pédagogiques accessibles à tous
- « Je m'exerce » - Exercices et jeux, sous diverses formes, plus ou moins difficiles
- « J'applique » - Conseils et recommandations pour optimiser ses résultats et transférer l'acquis en vie quotidienne

6. Séance de suivi bilan : 3 mois après l'atelier afin de faire un point, piqûre de rappel, ce qui a été mis en place, conséquences, ce qui a été plus difficile, nouveaux conseils

L'organisation et le matériel :

En termes d'organisation et de matériel pour animer l'atelier, l'intervenant a besoin :

- D'une salle, avec une source de lumière naturelle, pour 15 personnes, avec tables et chaises,
- D'un écran blanc (ou d'un mur) pour projeter les séances
- Idéalement d'un vidéoprojecteur