



# L'ATELIER MÉMOIRE

## 1. Un atelier pour « donner du peps à vos neurones »

L'atelier Mémoire est déployé par le Prif depuis sa création.

Cet atelier est un programme de prévention primaire, destiné à des personnes ne manifestant pas de troubles cognitifs sérieux diagnostiqués.

L'opérateur de l'atelier, sur la base de l'appréciation d'un professionnel habilité, avalise la participation d'une personne notamment afin d'éviter toute situation d'échec au sein du groupe. Il oriente la personne qui ne pourrait participer à l'atelier vers des dispositifs d'accompagnement adaptés.

### A. Les objectifs de l'atelier

Les ateliers Mémoire poursuivent les objectifs suivants :

- informer sur le fonctionnement de la mémoire et des fonctions cognitives dans leur ensemble ;
- faire prendre conscience des comportements à mettre en œuvre pour stimuler et entretenir ses fonctions cognitives ;
- rassurer et redonner confiance aux retraités ;
- rompre l'isolement et développer le lien social de proximité.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



## B. Un contenu adapté et adaptable à tous types de publics

Il est attendu des partenaires opérateurs du réseau du Prif qu'ils soient en mesure d'adapter le format et le contenu des ateliers à toutes les situations rencontrées. Ainsi, l'atelier peut être déployé en présentiel, en visioconférence ou en audio. Le contenu et la durée de l'action doivent être adaptés en fonction du format selon les préconisations formulées dans le tableau ci-dessous.

Atelier présentiel et Atelier mixte (panachage présentiel et distanciel)	Atelier en Visio conférence	Atelier en audio conférence
12-15 Participants	6-8 Participants	6-8 Participants
11 Séances	8 Séances	8 Séances
Durée des séances d' 1h30 à 2h	Durée des séances d'1h à 1h30	Durée des séances d'1h à 1h30
<b>Une conférence débat pluridisciplinaire (1h30)</b>		
Objectif : présenter le Parcours prévention du Prif et sensibiliser un large public à sa dimension multifactorielle.		
<b>Le déroulement des séances de l'atelier</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• des informations sur la définition des fonctions cognitives et de leur fonctionnement,</li><li>• des exercices adaptés à chaque participant permettant des mises en situation de la vie quotidienne,</li><li>• des conseils et informations adaptées aux participants sur les stratégies à mettre en œuvre dans leur vie quotidienne,</li><li>• des conseils et recommandations sur les leviers et les freins pour maintenir et stimuler ses fonctions cognitives ( l'activité physique, l'alimentation, le sommeil, l'habitat ... ) en les reliant aux ateliers du Parcours prévention du Prif.</li></ul>		

## 2. Modalités de programmation de l'atelier

Le formulaire de candidature joint (Annexe) comporte le tableau permettant à chaque structure d'indiquer combien d'ateliers elle s'engage à mettre en place, animer et évaluer en Île-de-France en répondant au cahier des charges et notamment à la vision départementalisée de la programmation qu'il prévoit.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



### 3. Formation préconisée pour les animateurs de l'atelier Mémoire

Selon les termes du [référentiel national inter-régime des actions collectives de prévention de la thématique « stimulation cognitive/mémoire »](#), il convient de s'assurer de la qualification ou de l'aptitude de l'animateur pour intervenir sur ce thème auprès d'un public âgé.

Lorsque l'animateur n'est pas un professionnel de santé (médecin, psychologue) il est demandé qu'une formation spécifique, concernant la prévention santé liée à la thématique des fonctions cognitives chez la personne âgée ait été suivie et qu'une actualisation régulière des connaissances soit réalisée.

L'animateur devra par ailleurs :

- posséder des aptitudes à animer des groupes (pratiques pédagogiques, mises en situation)
- avoir une connaissance de la spécificité du public senior
- avoir la capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans

