



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.

Format de l'atelier :

- Une réunion d'information
- Déploiement en présentiel et distanciel possible :
 - 11 séances hebdomadaires en présentiel – 12 à 15 participants
 - 8 séances hebdomadaires en distanciel – 6 à 8 participants



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 ci-dessous.

Réunion d'information (1h)	OBJECTIF Présenter le Parcours prévention du Prif et sensibiliser un large public à sa dimension multifactorielle.
-----------------------------------	--

Remue-Méninges Séance uniquement au format présentiel 1h30 à 2h	OBJECTIF <ul style="list-style-type: none">• Pratique d'exercices ludiques pour se familiariser avec sa mémoire en introduction de l'atelier CONTENU <ul style="list-style-type: none">• Memory• Chaînes de couleurs• Paires incongrues• Je suis... Je suis...• Proverbes troués
--	--

La Mémoire comment ça marche ? Présentiel : Séance 2-1h30 à 2h Distanciel : Séance 1- 1h à 1h30	OBJECTIFS <ul style="list-style-type: none">• Faire le lien entre la mémoire et l'ensemble des fonctions du cerveau• Faire un focus sur le fonctionnement de la mémoire CONTENU <ul style="list-style-type: none">• Les grandes fonctions du cerveau• Les comportements favorables au bon fonctionnement des fonctions cognitives• Les situations défavorables au bon fonctionnement des fonctions cognitives• La mémoire et le temps qui passe
--	---



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



J'ai deux mémoires Présentiel : Séance 3- 1h30 à 2h Distanciel : Séance 2 - 1h à 1h30	OBJECTIF <ul style="list-style-type: none"> • Evoquer les thématiques de mémoire à court terme et mémoire à long terme
	CONTENU <ul style="list-style-type: none"> • Séries d'exercices ludiques pour faire s'exercer les deux types de mémoire

Mémoire et concentration Présentiel : Séance 4- 1h30 à 2h Distanciel : Séance 3 - 1h à 1h30	OBJECTIFS <ul style="list-style-type: none"> • Souligner l'importance de la concentration et de l'environnement dans le fonctionnement de la mémoire • Evoquer les différents types d'attention • Diffuser des bonnes pratiques
	CONTENU <ul style="list-style-type: none"> • Séries d'exercices ludiques pour illustrer l'importance de la concentration et de l'attention

Comment mieux mémoriser ? Présentiel : Séances 5 et 6 - 1h30 à 2h Distanciel : Séance 4 - 1h à 1h30	OBJECTIFS <ul style="list-style-type: none"> • Diffusion de méthodes de mémorisation à mettre en œuvre au quotidien
	CONTENU <ul style="list-style-type: none"> • Séries d'exercices ludiques basés sur les méthodes suivantes : <ul style="list-style-type: none"> ○ Répétition ○ Catégorisation ○ Association ○ Visualisation ○ Mots clés

Sur le bout de la langue Présentiel : Séance 7 - 1h30 à 2h Distanciel : Séance 5 - 1h à 1h30	OBJECTIFS <ul style="list-style-type: none"> • Diffusion de stratégie pour retrouver ses souvenirs
	CONTENU <ul style="list-style-type: none"> • Séries d'exercices ludiques baser sur les techniques d'indigage et mots-clés



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



<p>Mémoire et habitudes de vie</p> <p>Présentiel : Séance 8 - 1h30 à 2h</p> <p>Distanciel : Séance 6 - 1h à 1h30</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaître les conditions de vie et les activités qui favorisent le bon fonctionnement de la mémoire <p>CONTENU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Détailler les déterminants de santé ayant un impact sur la mémoire <ul style="list-style-type: none"> ○ Le sommeil ○ l'alimentation ○ l'activité physique ○ la vision et l'audition ○ la nouveauté ○ les activités culturelles ○ les relations sociales
---	---

<p>Mémoire et partage</p> <p>Présentiel : Séance 9 - 1h30 à 2h</p> <p>Distanciel : Séance 7 - 1h à 1h30</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Souligner les bénéfices du lien social dans la stimulation de la mémoire <p>CONTENU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conseils pour la pratique d'activités cultivant le lien social • Partage de souvenir via des exercices ludiques
--	---

<p>A vous de jouer !</p> <p>Uniquement au format présentiel : Séance 10 - 1h30 à 2h</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'exercer à trouver la meilleure stratégie pour bien utiliser sa mémoire dans différentes situations <p>CONTENU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mise en application des exercices vus depuis le début de l'atelier
--	---



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



<p>Continuer à nourrir sa mémoire</p> <p>Présentiel : Séance 11 - 1h30 à 2h</p> <p>Distanciel : Séance 8 - 1h à 1h30</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Donner des méthodes pérennes pour continuer à entretenir sa mémoire <p>CONTENU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orienter vers : <ul style="list-style-type: none"> ○ Les jeux collectifs et individuels ○ les ressources utiles ○ le Parcours prévention du Prif
---	--

Les opérateurs qui déploient cet atelier s'engagent à utiliser le support d'animation « Mémoire », propriété intellectuelle du Prif.

2. Modalités d'évaluation de l'atelier

Le recueil et la conservation des données d'évaluation se font via une plateforme dédiée, conçue par le prestataire sphinx. Chaque opérateur dispose d'un accès personnalisé.

En 1 ^{ère} séance	<p>Mode de diffusion du questionnaire initial :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Par mail, la veille de l'atelier pour les participants ayant été renseigné sur la plateforme sphinx avec leur adresse mail ○ Via smartphone ou tablette directement lors de la première séance avec un QR Code générique qui permettra de créer un questionnaire prêt à l'emploi pour la dernière séance – LE QR CODE DOIT UNIQUEMENT ETRE UTILISE POUR LE QUESTIONNAIRE INITIAL ○ Au format papier, disponible sur la plateforme sphinx et saisi ensuite par l'opérateur
En dernière séance	<p>Mode de diffusion du questionnaire final :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Si l'adresse e-mail du participant est renseigné, le questionnaire leur sera envoyé de manière automatique le jour de l'atelier. Les opérateurs pourront faire des relances avec l'URL personnalisée disponible via Sphinx pour chaque participant. ○ Si l'adresse mail n'est pas renseigné, les opérateurs pourront diffuser les url personnalisées pour une saisie en direct sur tablette. ○ Si le recueil se fait par papier, il faudra veiller à saisir le questionnaire en complétant le profil du participant déjà créé pour le questionnaire initial.

3. 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



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



répondant au cahier des charges et notamment à la vision départementalisée de la programmation qu'il prévoit.

4. 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

