

## **ATELIER MEMOIRE**

**Du 14 Septembre au 21 Novembre à Valence**

### **Séance 1 - Ma mémoire, mes mémoires**

**Jeudi 21 Septembre de 9h30 à 11h30**

Explication, entraînement et conseils sur les différentes mémoires

### **Séance 2 – Bien percevoir et se concentrer, pour bien mémoriser**

**Mardi 26 Septembre de 9h30 à 11h30**

Savoir comment développer ses capacités attentionnelles

### **Séance 3 - Mémoire épisodique et souvenirs personnels**

**Jeudi 5 Octobre de 9h30 à 11h30**

Exercices et conseils pour comprendre les facteurs qui influencent la mémorisation

### **Séance 4 - Mémoire sémantique et langage**

**Jeudi 12 Octobre de 9h30 à 11h30**

Conseils et techniques pour savoir agir contre « le mot sur le bout de la langue »

### **Séance 5 - Mémoire et actions du quotidien**

**Jeudi 19 Octobre de 9h30 à 11h30**

Associer, organiser et planifier les informations pour mieux les mémoriser

### **Séance 6 – Visuo-spatial, langage et organisation**

**Jeudi 9 Novembre de 9h30 à 11h30**

Appliquer les techniques apprises et booster ses capacités de mémorisation

### **Séance 7 – La tête dans les nuages**

**Jeudi 16 Novembre de 9h30 à 11h30**

Nous nous plaignons souvent des trous de mémoire. Comment entraîner son attention ?

### **Séance 8 – Des chiffres et des lettres en pagaille**

**Jeudi 23 Novembre de 9h30 à 11h30**

Entraîner sa mémoire des mots et des chiffres en s'appuyant sur son bon sens

### **Lieu :**

**CMCAS VALENCE**

**24, Rue Louis Armstrong - 26000 VALENCE**