



J'AI LA MEMOIRE QUI CHANTE

Conférence « Mémoire » suivie d'un Concert de chansons des années 50 aux années 2000)



La Conférence / Concert « J'ai la mémoire qui chante » s'inscrit dans le cadre d'actions d'éducation pour la santé et de prévention. Elle pour objet de proposer aux personnes d'acquérir et/ou de parfaire une compréhension du fonctionnement de la mémoire et des techniques de stimulations cognitives efficaces.

Objectifs de la conférence

- Proposer des exercices appropriés, précis et accessibles à tous,
- Faire fonctionner toutes les zones du cerveau,
- Stimuler à titre préventif certaines fonctions mentales « engourdies » (mémoire olfactive, mémoire auditive, mémoire des noms propres, etc.),
- Diversifier les stratégies d'apprentissage,
- Développer sa motivation,
- Faire en sorte que chaque individu en tire un bénéfice personnel,
- Sociabiliser autour d'un événement festif,
- Faire fonctionner sa mémoire auditive au travers de souvenirs musicaux.



Déroulement

La conférencière présente les différentes mémoires, les étapes de mémorisation, la mémoire au sein de notre cerveau, l'évolution de nos performances avec l'âge, la plainte et le trouble de mémoire ; elle est présente pour échanger avec les participants sur le sujet. Elle propose des exercices ludiques et pratiques visant à stimuler les différentes formes de mémoire : mémoire à long terme, mémoire immédiate, mémoire visuelle, auditive, kinesthésique, logique et imagination. Les exercices sollicitent l'ensemble des fonctions du cerveau et mobilisent l'attention, l'observation et la concentration.

Le groupe de musique entraîne ensuite les participants dans un set de reprises (chansons françaises et internationales) spécialement conçu pour l'action avec par exemples des morceaux de Charles Trenet, Serge Gainsbourg, Françoise Hardy, les Beatles, Ray Charles, Franck Sinatra, Georges Brassens, Jacques Dutronc. Le groupe invite le public à participer en chantant, dansant sur des musiques faisant appel à la mémoire auditive entre autres.

Méthode / moyens

Conférence appuyée sur des supports multimédia vidéo projetés.
Tests et grilles d'autoévaluation.
Concert.

Public

Public retraité ou proche de la retraite.
A partir de 20 personnes.

Durée

Une demi-journée.
1h30 de conférence.
1h30 de concert.

Intervenants :

- Psychothérapeute.
- Groupe de musique (chant, guitare, percussion).

Besoins

Le lieu devra être en capacité d'installer le groupe de musique et un endroit pour pouvoir danser.

Selon la grandeur de la salle, l'intervenant devra être équipé d'un micro et d'un système d'amplification.

Ordinateur + vidéoprojecteur.

Contact

Madame Céline ALHERITIER, Directrice
01.30.76.18.14
alheritier.abc@gmail.com

