

## PROGRAMME DE FORMATION

Soutenir la mémoire et les fonctions intellectuelles chez les personnes âgées. Les solutions pour un vieillissement cérébral

### Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00  
Mail : inscription@cerf.fr

### Durée

5.00 jour(s)  
35:00 heures

### Public

Tout personnel médical, paramédical, social ainsi que des collectivités susceptible de mettre en oeuvre des actions de prévention du vieillissement cérébral auprès des personnes prises en charge.

### Participants

Mini : 6 p. Maxi : 15 p.

### Objectifs de la formation

Identifier, avec l'éclairage des neurosciences, les caractéristiques du vieillissement normal et du vieillissement pathologique du cerveau, de la mémoire et des fonctions intellectuelles.

Utiliser des outils et techniques permettant la création d'ateliers à médiation favorisant l'activité intellectuelle et les liens sociaux.

### Programme

Les différents types de mémoires.

Le vieillissement normal de la mémoire et des fonctions intellectuelles :

- La baisse des ressources intellectuelles, les solutions pour y remédier.

Le vieillissement pathologique de la mémoire, le modèle des démences :

- La maladie d'Alzheimer et la démence frontale.

- Comment accompagner les personnes souffrant d'une perte de la mémoire ?

- La communication sur le registre de l'empathie et de l'affectivité.

Comment vieillit le cerveau ?

- Perte de neurones, diminution des neurotransmetteurs, troubles de la circulation cérébrale, modification des membranes des neurones.

Neurogenèse chez l'adulte, les preuves scientifiques. Comment stimuler leur fabrication ?

Favoriser l'activité intellectuelle, les liens sociaux, les pensées positives pour bien vieillir :

- Animation d'un atelier mémoire et de photo et langage.

- Séance de respiration profonde et de stimulation du cerveau pour apprendre à maîtriser les pensées, les émotions et gérer le stress.
  - Stimuler la mémoire par les senteurs, atelier d'olfactothérapie.
- Les aliments à privilégier pour un vieillissement cérébral réussi.

### Méthodes et supports

" Apports théoriques. Études de cas. Exercices. Échanges. "

### Prérequis

Aucun

### Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

À l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap ([referenthandicap@cerf.fr](mailto:referenthandicap@cerf.fr)), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.