

FAAG

Fondation pour la Formation des Aînées et des Aînés de Genève



LES « JEUDIS DE LA FAAG »

Age et mémoire : sommes-nous tous égaux ?

Première séance, jeudi 16 mai 2013, de 14h30 à 17h00
"Age et mémoire : qu'en est-il ? Qu'en savons-nous ?"
Amphithéâtre de l'UOG – Place des Grottes 3 (entrée libre)

Exposé introductif suivi d'échanges
par **M. le prof. Martial Van der Linden, Universités de Liège et de Genève**
Responsable de l'Unité de Psychopathologie et Neuropsychologie Cognitive
à la Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education

Seconde séance, jeudi 6 juin 2013, de 14h30 à 17h00
**" Mise en pratique de quelques principes
permettant d'optimiser sa mémoire "**
Amphithéâtre de l'UOG – Place des Grottes 3 (entrée libre)

Exposé introductif combiné avec des exercices pratiques
par **Mme Anne-Claude Juillerat Van der Linden, neuropsychologue**
Consultation de la mémoire des HUG, chargée de cours à l'Université de Genève,
présidente de l'Association VIVA - Valoriser et Intégrer pour Vieillir Autrement

Les difficultés de mémoire augmentent avec l'âge. Cependant, il existe de très grandes différences entre les personnes âgées dans l'importance de ces difficultés. De plus, ces différences dépendent de nombreux facteurs : psychologiques (par exemple le stress, l'anxiété), sociaux (comme les croyances négatives sur le vieillissement), médicaux (prise de certains médicaments, problèmes de sommeil, etc.), en lien avec le style de vie (par exemple la présence de buts dans la vie, l'activité physique), etc.

Enfin, tous les aspects de la mémoire ne sont pas touchés par l'âge et il existe des capacités mnésiques préservées. Nous illustrerons tout cela par des exemples de la vie quotidienne et par des exercices pratiques.

Le premier Jeudi sera surtout explicatif, le second sera plus axé sur la mise en pratique de quelques principes permettant d'optimiser sa mémoire.

AVEC · LE · SOUTIEN
· · · · · DE · LA
VILLE · DE · GENÈVE

