

Une conférence du Groupe Ésorg par **Julie Lesage**

Notre mémoire : mieux la connaître pour mieux la préserver

La mémoire, cet objet de fascination qui définit nos identités à la fois individuelles et collectives ne cesse de nourrir réflexions et discussions tant chez les scientifiques que chez les néophytes.

Cette mémoire qui se construit, s'enrichit et se transforme au fil des âges nous définit en tant qu'être humain et nous permet de voyager aux confins de la complexité de l'univers cérébral. Il est vrai de mentionner qu'avec l'avancée en âge, nous observons un déclin de nos fonctions mnémoniques.

L'oubli est-il une manifestation d'une mémoire déficiente? Quels sont les facteurs prédisposant à une démence ou une maladie comme l'Alzheimer ? Existe-t-il des moyens de prévenir le vieillissement cognitif ? La mémoire et les émotions sont-elles dissociables ?...

Cette conférence vise à élargir nos connaissances sur le sujet, répondre aux questions les plus courantes et démystifier les croyances les plus tenaces. Elle sera toujours adaptée au public présent et peut être animée de façon plus ou moins interactive en fonction de la taille des groupes. Un cahier d'exercices à réaliser à la maison pour entretenir sa mémoire est également disponible.

***Julie Lesage** est détentrice d'une maîtrise en pédagogie et d'un baccalauréat en anthropologie de l'Université Laval.*

Ses études l'ont notamment amenée à travailler comme conseillère pédagogique en Afrique de l'ouest, pour le Centre de Formation à la Coopération Internationale. De retour à Québec, elle s'investit pour un organisme qui œuvre en santé mentale, intervient en gestion de crise... Depuis 2009, elle travaille aussi comme enseignante auprès de divers groupes adultes principalement en déficience intellectuelle, en santé mentale ainsi que sur des programmes destinés à des personnes plus âgées.

Conférence



Contenu

Le processus du vieillissement cognitif

Les facteurs préventifs au vieillissement cognitif

Les circuits de la mémoire

Les sens, chemins obligés de toutes informations

Pourquoi oublions-nous ?

Peut-on se fier à notre mémoire ?

Des phénomènes étranges liés à la mémoire

La perte des neurones explique-t-elle les pertes de mémoire ?

Quand la maladie s'en mêle !

A qui s'adresse cette conférence ?

Elle est destinée aux groupes de jeunes retraités ou de personnes âgées (et leurs familles), aux travailleurs sociaux, aux équipes des organismes publics ou communautaires qui œuvrent auprès de personnes plus âgées.

Durée 1h30 à 3 heures

Contactez-nous pour les tarifs et modalités



Groupe Ésorg

Québec : 418-906-1871

Montréal : 514-996-0549

contactesorg@gmail.com

www.groupe-esorg.com