



SYNAPSE

Programme d'entraînement cognitif

PRÉSENTATION DU PROGRAMME

L'objectif de l'entraînement cognitif est d'améliorer le fonctionnement cognitif de la personne (mémoire, concentration, organisation, etc.).

Programme

Notre programme « SYNAPSE » a été développé afin d'aider les personnes ayant des plaintes cognitives à améliorer leur mémoire, leurs capacités attentionnelles et à mieux s'organiser dans la vie quotidienne. Ce programme est proposé par les Services ambulatoires spécialisés de gériatrie.

Au cours de notre programme :

- ☐ Vous allez recevoir des informations sur le fonctionnement cognitif (mémoire, planification, concentration, etc.);
- ☐ Vous allez découvrir et pratiquer différentes stratégies;
- ☐ Des exercices vous seront aussi donnés pour utiliser ces stratégies dans la vie de tous les jours;
- ☐ Nous encourageons les participants à se fixer des objectifs personnels répondant à leurs besoins.

Public ciblé

- Vous voulez en savoir plus sur la mémoire, l'attention, l'organisation, etc.;
- Vous voulez apprendre des stratégies pour mieux fonctionner dans la vie quotidienne;
- Vous êtes motivé et disponible pour suivre le programme;
- Votre état de santé est assez stable pour pouvoir rester concentré pendant 2 heures.

Déroulement

- 10 séances en petit groupe;
- Offert en français;
- Gratuit.



Attention

Notons que ce programme n'est pas indiqué dans les cas suivants :

- Vous ne savez pas lire ni écrire;
- Abus d'alcool ou de drogues;
- Impossibilité à rester concentré sur une longue période.

Coordonnées

Informations et inscriptions

CLSC de Vaudreuil

3031, boulevard de la Gare
Vaudreuil-Dorion
(Québec) J7V 9R2
450 455-6171, poste 70144

CLSC de Châteauguay

95, avenue de la Verdure
Châteauguay
(Québec) J6K 0E8
450 699-3333, poste 3233

Notes personnelles

Référence :

Notre programme est basé sur les travaux
de Dr E. W. Twamley (Université de Californie, San Diego)
et M. Huckans (Université Oregon Health & Science)
et est offert avec leur collaboration.

