



► PARCOURS PRÉVENTION

RÉVEILLEZ VOTRE MÉMOIRE !

Rendez-vous les lundis 05, 12/10, 02 et 09/11, en visioconférence
Participez aux 4 séances collectives de notre parcours de prévention (+ séance bilan) pour :

- ☑ Connaître les facteurs protecteurs de votre mémoire dans le cadre d'une hygiène de vie globale, mieux comprendre son fonctionnement avec l'avancée en âge et apprendre à l'entretenir au quotidien.

L'ensemble du parcours est animé par une neuropsychologue. Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.

PROGRAMME



Séance d'introduction « Mémoire(s) : mode d'emploi »

Le lundi 05 octobre de 10 h 45 à 12 h 15

Le Connaître le fonctionnement de la mémoire, les différents processus de mémorisation, les facteurs de protection, les signes d'alerte et les ressources disponibles.



3 séances pratiques « 1, 2, 3... Connectez vos neurones ! »

Les lundis 12 octobre, 02 et 09 novembre de 10 h 45 à 12 h 15

Expérimenter des techniques pour stimuler et renforcer sa mémoire sous forme d'activités ludiques. En complément des conseils, astuces et moyens mnémotechniques pour votre quotidien.



Entretien individuel (Facultatif)

A programmer à la suite de la dernière séance pratique

► Sur rendez-vous

Être accompagné(e) et orienté(e) dans l'atteinte de son/ses objectif(s) personnel(s)



AU PROGRAMME (suite)



Séance bilan « Et après : ma mémoire, mes progrès »

Le lundi 11/01/2027 de 10 h 45 à 12 h 15

Partager son expérience, ses progrès et ses difficultés. Echanger sur les stratégies mises en place au quotidien.

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Pour participer en visioconférence, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. La participation à l'ensemble des séances est requise.



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 62 53 78 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 25/09 :

- Par courriel : camieg-prevention-hdf@camieg.org
- Par téléphone : 03 62 53 78 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre



Flashez
le QRCode

Cette action est menée en partenariat avec la CRPCEN. Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par vos deux organismes.



Rendez-vous le lundi 05/10, à 10 h 45

En visioconférence

