Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières

PARCOURS PRÉVENTION

Travailler sa mémoire tout en se faisant plaisir

Rendez-vous à Crolles

Participez aux 6 séances de notre parcours de prévention pour :

- Mieux comprendre les mécanismes de la mémoire et agir au quotidien.
- Bénéficier de conseils et pratiquer des exercices de mémorisation.

PROGRAMME

ATELIER

Séance 1 Ma mémoire, mes mémoires

Vendredi 14 mars 2025, de 10 h 00 à 12 h 00

Explication, entraînement et conseils sur les différentes mémoires

Séance 2 Bien percevoir et se concentrer, pour bien mémoriser

Vendredi 21 mars 2025, de 10 h 00 à 12 h 00

Savoir comment développer ses capacités attentionnelles

Séance 3 Mémoire épisodique et souvenirs personnels

Vendredi 28 mars 2025, de 10 h 00 à 12 h 00

Exercices et conseils pour comprendre les facteurs qui influencent la mémorisation

Séance 4 Mémoire sémantique et langage

Vendredi 4 avril 2025, de 10 h 00 à 12 h 00

Conseils et techniques pour savoir agir contre « le mot sur le bout de la langue »

Séance 5 Mémoire et actions du quotidien

Vendredi 11 avril 2025, de 10 h 00 à 12 h 00

Associer, organiser et planifier les informations pour mieux les mémoriser

AU PROGRAMME (suite)

Séance 6 **Visuo-spatial, langage et organisation**

Vendredi 18 avril 2025, de 10 h 00 à 12 h 00

Appliquer les techniques apprises et booster ses capacités de mémorisation

Séances animées par un psychologue

INFOS PRATIQUES

Modalités et participation

PRÉSENTIEL

Lieu : Salle Andréa Vincent, 40 Chemin de la Falaise, 38920 CROLLES

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 07/03/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (boîte vocale) ou au 06 75 89 40 94 (numéros uniquement dédiés aux actions de prévention)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription : https://www.evalandgo.com/f/241573/4pwM7z9rovy2KLKZM5DBx4
- En flashant le QR Code ci-contre

Flashez le QR Code

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.

Antenne Camieg Auvergne Rhône-Alpes • 109, Boulevard de Stalingrad – 69100 VILLEURBANNE
04 27 86 49 15 (boîte vocale) camieg-prevention-aura@camieg.org

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières