



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 partir du 3 Septembre à Villeurbanne

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



Séance 1 Ma mémoire, mes mémoires

Jeudi 3 Septembre de 9h30 à 11h30

Explication, entraînement et conseils sur les différentes mémoires

Séance 2 Bien percevoir et se concentrer, pour bien mémoriser

Jeudi 10 Septembre de 9h30 à 11h30

Savoir comment développer ses capacités attentionnelles

Séance 3 Mémoire épisodique et souvenirs personnels

Jeudi 17 Septembre de 9h30 à 11h30

Exercices et conseils pour comprendre les facteurs qui influencent la mémorisation

Séance 4 Mémoire sémantique et langage

Jeudi 24 Septembre de 9h30 à 11h30

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

Séance 5 Mémoire et actions du quotidien

Lundi 28 Septembre de 9h30 à 11h30

Associer, organiser et planifier les informations pour mieux les mémoriser

AU PROGRAMME (suite)

Séance 6 Visuo-spatial, langage et organisation

Jeudi 8 Octobre de 9h30 à 11h30

Appliquer les techniques apprises et booster ses capacités de mémorisation

Séances animées par un psychologue

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : CAS de Lyon
Immeuble « Le PREMIUM » - Rez de Chaussée
131, Boulevard de la Bataille de Stalingrad
69623 VILLEURBANNE Cedex



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

► Renseignements et inscriptions

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (boîte vocale)
- En ligne : <https://app.evalandgo.com/f/250252/4pwM6t2JMpFbEFVY4QkhxY>
- En flashant le QR Code ci-contre

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

