



► PARCOURS PRÉVENTION

RÉVEILLEZ VOTRE MÉMOIRE !

Rendez-vous le 9 novembre, à Belfort

Participez aux 5 séances collectives de notre parcours de prévention 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 »

Lundi 9 novembre de 10h à 12h

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 ! »

Lundi 16 novembre de 10h à 12h

Lundi 23 novembre de 10h à 12h

Lundi 30 novembre de 10h à 12h

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.

AU PROGRAMME (suite)



Entretien individuel (Facultatif)

À programmer

► Sur rendez-vous

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



Séance bilan « Un mois après : ma mémoire, mes progrès »

Lundi 11 janvier de 10h à 12h

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

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : Centre d'Affaires situé 1 rue du 21 Novembre 90400 Danjoutin (à côté de Belfort)

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 06 47 15 87 17.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 02/11/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-bfc@camieg.org
- Par téléphone : 06 47 15 87 17
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre

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



Flashez
le QRCode

► **Rendez-vous le lundi 9 novembre, à Belfort**

