



► PARCOURS PRÉVENTION

RÉVEILLEZ VOTRE MÉMOIRE !

Rendez-vous le 3 février, en visioconférence

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 »

3 février / 14h-16h

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 ! »

24 février / 14h-16h

3 mars / 14h-16h

10 mars / 14h-16h

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 »

31 mars / 14h-16

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 06 12 80 47 70.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 30/01/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-bfc@camieg.org
- Par téléphone : 06 12 80 47 70
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre



Flashez
le QRCode

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

► **Rendez-vous le 3 février, à 14h**
En visioconférence