



▶ PARCOURS PRÉVENTION

J'ai la mémoire qui flanche

**Rendez-vous les mardis 6, 13, 20 et 27 mai de 10h à 12h
à Brest**

Participez aux 4 séances de notre parcours de prévention

PROGRAMME

Où ai-je mis mes clés ? Qu'ai-je fait le 3 avril dernier ? J'ai encore oublié son nom ! Votre mémoire vous jouerait-elle des tours ?

La Camieg vous invite à l'atelier « J'ai la mémoire qui flanche ». L'atelier vous permettra de mieux connaître le fonctionnement de votre mémoire, d'acquérir des techniques et méthodes pour optimiser vos capacités d'attention et de concentration, de bénéficier de conseils et d'outils concrets pour mémoriser plus efficacement. Basé sur des exercices pratiques et ludiques, l'atelier vous apportera des clés facilement utilisables au quotidien.



Séance 1

Le mardi 6 mai de 10h à 12h

Comprendre le fonctionnement de la mémoire



Séance 2

Le mardi 13 mai de 10h à 12h

Connaître les facteurs de prévention pour préserver sa mémoire



Séance 3

Le mardi 20 mai de 10h à 12h

Découvrir les techniques et moyens pour stimuler sa mémoire dans la vie courante

AU PROGRAMME (suite)



Séance 4

Le mardi 27 mai de 10h à 12h

Découvrir les techniques et moyens pour stimuler sa mémoire dans la vie courante
Construire un plan d'action personnel permettant d'entretenir sa mémoire

Séances animées par Morgane DELANERIE, neuropsychologue

INFORMATIONS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : Salle CMCAS, 22b rue de l'Eau Blanche à Brest

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 au 02 22 06 29 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES :

- Par mail : camieg-prevention-bretagne@camieg.org
- Par téléphone : 02 22 06 29 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-dessous

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

► **Rendez-vous les 6, 13, 20 et 27 mai de 10h à 12h**

