



Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

J'ai la mémoire qui flanche

**Rendez-vous les mardis 7, 14, 21, 28 octobre de 14h à 16h
à Dinan**

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 7 octobre de 14h à 16h

Comprendre le fonctionnement de la mémoire



Séance 2

Le mardi 14 octobre de 14h à 16h

Connaître les facteurs de prévention pour préserver sa mémoire



Séance 3

Le mardi 21 octobre de 14h à 16h

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

AU PROGRAMME (suite)



Séance 4

Le mardi 28 octobre de 14h à 16h

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 une neuropsychologue.

INFORMATIONS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : Salle Neptune à la Maison des associations, Boulevard André Aubert, La Source à Dinan.

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, vous pouvez nous contacter.

INSCRIPTIONS POSSIBLES :

- Par mail : camieg-prevention-bretagne@camieg.org
- Par téléphone : 06 21 32 15 73
- 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 mardis 7, 14, 21 et 28 octobre de 14h à 16h**



Flasher
le QRCode