



► PARCOURS PRÉVENTION

RÉVEILLEZ VOTRE MÉMOIRE !

Rendez-vous le 5 novembre à 14h à l'antenne CMCAS Epinal

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 »

Le 5 novembre de 14h à 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 ! »

Les 10, 19, 26 novembre de 14h à 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.



Entretien individuel (Facultatif)

A programmer

► **Sur rendez-vous**

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

AU PROGRAMME (suite)



Séance bilan « Et après : ma mémoire, mes progrès »

A programmer fin janvier 2027

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

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Les séances collectives se dérouleront à l'antenne d'Epinal, 4 route des terres Saint-Jean – 88000 JEUXEY

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 03 55 66 06 15 (boîte vocale, vous serez rappelé).

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 26/10/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-grandest@camieg.org
- Par téléphone : 03 55 66 06 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur <https://www.evalandgo.com>

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



Flasher
le QRCode

► Rendez-vous le 5 novembre à 14h

4 route des terres Saint-Jean – 88000 JEUXEY