



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

# Entraîner sa mémoire tout en prenant plaisir !

## Rendez-vous à Six Fours Les Plages

Participez aux 5 séances de notre parcours de prévention pour :

▶ Maintenir vos fonctions cérébrales et capacités physiques au quotidien.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

## PROGRAMME



### Séance 1 Ma mémoire, mes mémoires

Mardi 12 novembre de 9 h 30 à 11 h 30

**Comprendre les différents aspects de sa mémoire, les entraînements et conseils à appliquer au quotidien.**

*Animée par un.e psychologue.*



### Séance 2 Concentration et mémorisation

Mardi 19 novembre de 9 h 30 à 11 h 30

**Découvrir ses entrées sensorielles favorites et savoir comment développer ses capacités attentionnelles.**

*Animée par un.e psychologue.*



### Séance 3 Mémoire et souvenirs personnels

Mardi 26 novembre de 9 h 30 à 11 h 30

**S'appuyer sur ses émotions et sa motivation pour mieux mémoriser, comprendre comment la mémoire évolue avec l'âge.**

*Animée par un.e psychologue.*

# AU PROGRAMME (suite)



## Séance 4 Mémoire et langage

Mardi 03 décembre de 9 h 30 à 11 h 30

**Conseils et techniques pour savoir agir contre « le mot sur la bout de la langue », s'exercer à enrichir sa mémoire à tout âge.**

*Animée par un.e psychologue.*



## Séance 5 Mémoire et actions du quotidien

Mardi 10 décembre de 9 h 30 à 11 h 30

**Associer, organiser et planifier les informations pour mieux les mémoriser.**

*Animée par un.e psychologue.*

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Lieu : Centre CCAS Martin Zédé – 393, Corniche des Iles- 83140 SIX FOURS LES PLAGES

Séances 1, 2 et 3 : Salle du Brus (1<sup>er</sup> étage)

Séances 4 et 5 : Salle de spectacle (à l'entrée de l'institution)



Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des 5 séances.

### ► Renseignements et inscriptions

**INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 07/11/2024 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-paca@camieg.org](mailto:camieg-prevention-paca@camieg.org)
- Par téléphone : 06 47 15 88 51 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur <https://urlr.me/2V8zx>

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



Flasher  
le QRCode

### ► Informations pratiques

Les personnes participant à l'action peuvent se restaurer sur le centre de Six Fours Les Plages au tarif de 15€ pour les bénéficiaires et 17€ pour les extérieurs. Réservation auprès de la CMCAS (04.98.00.39.84) avant le jeudi 07 novembre 16h.

► **Rendez-vous le 12 novembre au centre CCAS de Six Fours Les Plages**