



► PARCOURS PRÉVENTION

RÉVEILLEZ VOTRE MÉMOIRE !

**Rendez-vous le 19, 26 novembre, 3, 10 décembre et 7 janvier,
aux Ponts de Cé**

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 un(e) neuropsychologue. Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.

PROGRAMME



Séance d'introduction « Mémoire(s) : mode d'emploi »

Mercredi 19 novembre, de 10h à 12h

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 ! »

Mercredis 26 novembre, 3 et 10 décembre, de 10h à 12h

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**

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

AU PROGRAMME (suite)



Séance bilan « Un mois après : ma mémoire, mes progrès »

Mercredi 7 janvier, de 10h à 12h

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

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation



Maison départementale des Sports – Salle Anjou
7 rue Pierre de Coubertin – 49130 Les Ponts de Cé

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 53 59 11 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 13/11/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 02 53 59 11 15 (boîte vocale)
- En ligne, en flashant le QR Code ci-contre :



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