



## ► PARCOURS PRÉVENTION

# RÉVEILLEZ VOTRE MÉMOIRE !

**Rendez-vous le 24 septembre, 1<sup>er</sup>, 8 et 15 octobre à Basse-Goulaine**

**Participez aux 4 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 »

**Jeudi 24 septembre, 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 ! »

**Jeudis 1<sup>er</sup>, 8 et 15 octobre, 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 Facultative « Et après : ma mémoire, mes progrès »

### A programmer

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

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation



A Basse-Goulaine, salle CMCAS « Le Sequoia » - impasse de la Chesnaie

Il s'agit d'un parcours de prévention. **L'inscription 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 17/09/2026 :

- Par courriel : [camieg-prevention-pdl@camieg.org](mailto: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.