



► Invitation : Atelier participatif

## Ma mémoire de A à Z !

Dès le mardi 19 mars de 10h à 12h,  
Salle Don Brosco, Association France Carrefour, 14 rue de Maimbourg 68000 COLMAR

**Avec l'âge, les pertes de mémoire et les changements physiologiques se font sentir : trous de mémoire, hésitation dans le choix des mots...**

Si de nombreux facteurs influencent notre mémoire (âge, mais aussi hygiène de vie ou état émotionnel...), l'entraînement quotidien est important pour conserver une bonne mémoire.

C'est pourquoi la Camieg en partenariat avec votre CMCAS, vous invite à 4 séances collectives pour en apprendre davantage sur la mémoire et la travailler avec une neuropsychologue.



► **AU PROGRAMME** - Quatre séances complémentaires pour répondre à toutes vos questions :

Séance 1 : Mardi 19 mars de 10h00 à 12h00 : *Comment fonctionne la mémoire ? Comment se caractérise-t-elle ?*

Séance 2 : Mardi 26 mars de 10h00 à 12h00 : *Quels moyens mettre en œuvre pour la préserver voire l'améliorer ?*

Séance 3 : mardi 2 avril de 10h00 à 12h00 : *Découverte de différentes techniques et exercices d'entraînement*

Séance 4 : Mardi 16 avril de 10h00 à 12h00 : *Découverte de différentes techniques et exercices d'entraînement*

En complément de ces séances collectives, un entretien individuel personnalisé avec l'intervenant vous est proposé gracieusement pour échanger sur des problématiques plus personnelles.

**Pour plus de renseignements et inscriptions : contactez-nous !**



Antenne Camieg Grand Est  
38 rue des cinq piquets 54000 NANCY



Camieg-prevention-grandest@camieg.org



03 55 66 06 15  
(Boîte vocale)