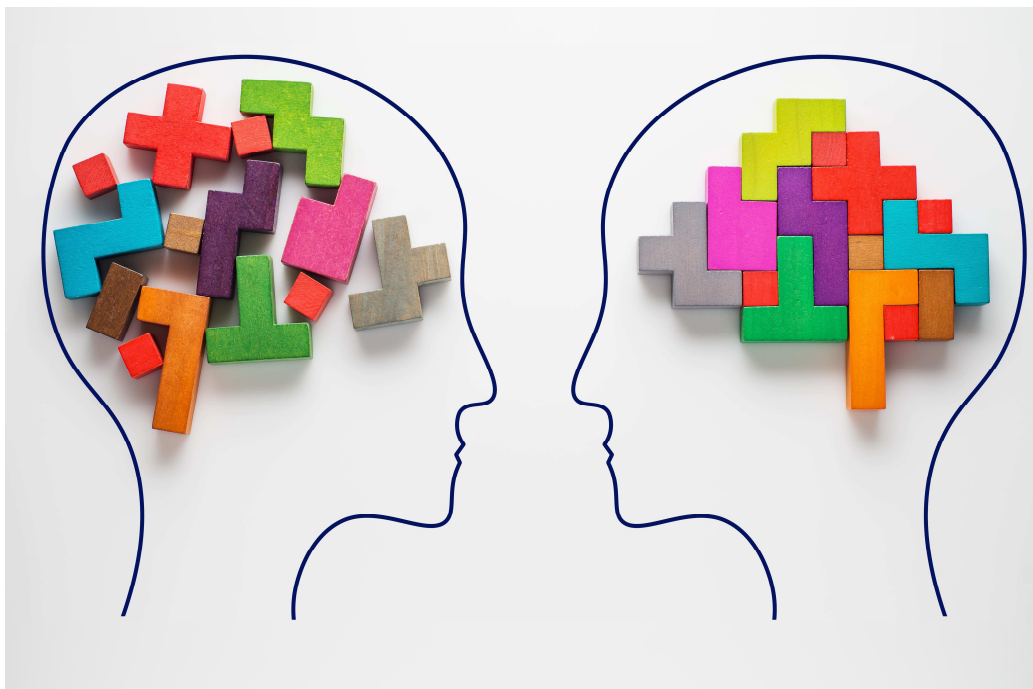




BOOSTEZ VOTRE MÉMOIRE

Les lundis 11, 18, 25 mars et 08, 15 avril de 14h à 16h à Breteuil
(Locaux Le Forum – 91 rue d'Amiens)



Participez à l'atelier « Boostez votre mémoire » en **5 séances de 2h**, pour comprendre tout ce qui se cache derrière nos trous de mémoire et pratiquer des jeux et exercices de stimulation afin de la préserver le plus longtemps possible.

Renseignements et inscriptions avant le 01/03 :

- au 03.62.53.78.15 (répondeur)
- par mail à camieg-prevention-hdf@camieg.org
- en complétant le formulaire d'inscription au lien suivant ci-dessous ou via le QR Code ci-contre :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NGqIOUIIQjA%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQtk%3D>



BOOSTEZ VOTRE MEMOIRE

Programme

Chaque séance abordera des sous-thèmes variés qui permettront de faire travailler sa mémoire tout en prenant plaisir !

Séance 1 : « Costaud cortex »

Jeux, exercices et échanges autour du cerveau et de son fonctionnement

Séance 2 : « A votre santé ! »

Jeux, exercices et échanges autour de l'hygiène de vie et son lien avec notre cerveau

Séance 3 : « Mélimémots »

Jeux, exercices et échanges autour de la langue, les mots, l'écrit et l'oral

Séance 4 : « Sens dessus dessous »

Jeux, exercices et échanges autour de nos sens et des mémoires associées

Séance 5 : « Imagin'air »

Jeux, exercices et échanges autour de l'imagerie mentale, la curiosité et le pouvoir d'imagination

Informations pratiques

Cet atelier est ouvert aux assurés de la Camieg et aux bénéficiaires des activités sociales CMCAS. La participation est gratuite. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.



Antenne Camieg Hauts-de-France



camieg-prevention-hdf@camieg.org



03 62 53 78 15 (Répondeur Service Prévention)

