

► Modalités pratiques de participation

Les séances se dérouleront en visioconférence.
L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.
L'entretien individuel est facultatif.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 55 66 06 15.

Les inscriptions sont possibles par :

- Par téléphone : 03 55 66 06 15
- Par courriel : camieg-prevention-grandest@camieg.org
- En ligne : <https://app.questionnaireweb.com/s/index.php?id=JTk4biU5OW0tQlQk%3D&a=JTk2avU5M2glOUMlQk%3D>



Flashez-moi pour vous inscrire

► Informations pratiques



Antenne Camieg Grand Est
38 Rue des Cinq Piquets – 54000 NANCY



Camieg-prevention-grandest@camieg.org



03 55 66 06 15 (répondeur Prévention)



► Parcours de prévention

Ma Mémoire de A à Z

camieg.fr

Ma mémoire de A à Z en bref

Les pertes de mémoire sont souvent associées à l'avancée en âge et considérées comme une fatalité. Pourtant la mémoire, ou plutôt les mémoires, sont un processus dynamique qui se réorganise à chaque instant, et s'optimise en fonctionnant. Et ce travail de notre cerveau est influencé par de nombreux facteurs (hygiène de vie, sommeil...).

Participez aux 6 séances de notre parcours de prévention pour :

- ▶ Favoriser l'entretien et le développement des stratégies mémorielles
- ▶ Favoriser un sommeil de qualité
- ▶ Favoriser les comportements favorables

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

Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.

PROGRAMME

▶ Séance 1 à 4 :

Les lundis 25 avril, 2, 9 et 16 mai de 10h à 12h, Animée par un neuropsychologue en visioconférence

- *Le vieillissement cognitif : qu'est-ce que c'est ?*
- *Les troubles cognitifs*
- *Le fonctionnement cognitif*
- *Le rôle des émotions dans la mémoire*
- *Les apports des activités du quotidien*
- *Exercices collectifs et individuels pour améliorer sa mémoire*

▶ Séance 5 :

Lundi 23 mai de 14h à 15h30, Animée par une sophrologue

- *Le rôle du sommeil sur la mémoire*
- *Découverte de la sophrologie*
- *Pratique de la sophrologie*

▶ Séance 6 :

Lundi 30 mai de 10h à 12h, Animée par une diététicienne

- *Rôle de l'alimentation*
- *Bien manger pour une mémoire en pleine forme*

▶ Entretien individuel (facultatif)

Sur inscription

Animé par un neuropsychologue

- *Quel bilan pour mon parcours ?*
- *Comment appliquer les conseils dans mon quotidien ?*

