



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

# Travailler sa mémoire tout en se faisant plaisir

## Rendez-vous à Estrablin

Participez aux 8 séances de notre parcours de prévention pour :

- ☑ Mieux comprendre les mécanismes de la mémoire et agir au quotidien.
- ☑ Bénéficier de conseils et pratiquer des exercices de mémorisation.

## PROGRAMME



### Séance 1 Ma mémoire, mes mémoires

Mardi 1er octobre 2024, de 10 h 00 à 12 h 00

Explication, entraînement et conseils sur les différentes mémoires

### Séance 2 Bien percevoir et se concentrer, pour bien mémoriser

Mardi 8 octobre 2024, de 10 h 00 à 12 h 00

Savoir comment développer ses capacités attentionnelles

### Séance 3 Mémoire épisodique et souvenirs personnels

Mardi 15 octobre 2024, de 10 h 00 à 12 h 00

Exercices et conseils pour comprendre les facteurs qui influencent la mémorisation

### Séance 4 Mémoire sémantique et langage

Mardi 22 octobre 2024, de 10 h 00 à 12 h 00

Conseils et techniques pour savoir agir contre « le mot sur le bout de la langue »

### Séance 5 Mémoire et actions du quotidien

Mardi 29 octobre 2024, de 10 h 00 à 12 h 00

Associer, organiser et planifier les informations pour mieux les mémoriser

# AU PROGRAMME (suite)

## Séance 6 Visuo-spatial, langage et organisation

Mardi 12 novembre 2024, de 10 h 00 à 12 h 00

**Appliquer les techniques apprises et booster ses capacités de mémorisation**

## Séance 7 La tête dans les nuages

Mardi 19 novembre 2024, de 10 h 00 à 12 h 00

**Nous nous plaignons souvent des trous de mémoire. Comment entraîner son attention ?**

## Séance 8 Des chiffres et des lettres en pagaille

Mardi 26 novembre 2024, de 10 h 00 à 12 h 00

**Entraîner sa mémoire des mots et des chiffres en s'appuyant sur son bon sens**

*Séances animées par un psychologue*

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Lieu : Centre de Loisirs Louise et Jean Garrec, 795 montée de l'église 38780 Estrablin

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.

#### **INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 24/09/24 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-aura@camieg.org](mailto:camieg-prevention-aura@camieg.org)
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (boîte vocale) ou au 06 75 89 40 94 (numéros uniquement dédiés aux actions de prévention)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription
- En flashant le QR Code ci-contre

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



Flashez  
le QR Code