

# **BOOSTEZ VOTRE MEMOIRE**

# Rendez-vous à Coquelles et à Neufchâtel-Hardelot du 07 novembre au 5 décembre

Participez aux 5 séances de notre atelier pour :

- Comprendre tout ce qui se cache derrière nos trous de mémoire
- Pratiquer des jeux et exercices de stimulation de la mémoire

Ces séances collectives sont animées par un professionnel spécialisé.

#### **PROGRAMME**

ATELIER

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

### Séance 1 Costaud cortex

07 novembre de 9 h 30 à 11 h 30 à Coquelles ou de 14 h à 16 h à Neufchätel-Hardelot **Jeux, exercices et échanges autour du cerveau et de son fonctionnement** 

#### Séance 2 A votre santé!

14 novembre de 9 h 30 à 11 h 30 à Coquelles ou de 14 h à 16 h à Neufchätel-Hardelot

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

### Séance 3 Mélimémots

21 novembre de 9 h 30 à 11 h 30 à Coquelles ou de 14 h à 16 h à Neufchätel-Hardelot **Jeux, exercices et échanges autour de la langue, les mots, l'écrit et l'oral** 

# **AU PROGRAMME** (suite)

## Séance 4 Sens dessus dessous

28 novembre de 9 h 30 à 11 h 30 à Coquelles ou de 14 h à 16 h à Neufchätel-Hardelot

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

Séance 5 Imagin'air

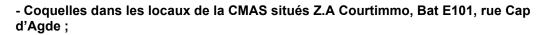
05 décembre de 9 h 30 à 11 h 30 à Coquelles ou de 14 h à 16 h à Neufchätel-Hardelot

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

#### **INFOS PRATIQUES**

## Modalités et participation

#### Les séances se déroulent au choix à :





- Neufchâtel-Hardelot au Salon Escoffier situé 9 av de la paix

Cet atelier est ouvert aux assurés de la Camieg et à leur conjoint.e.

L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

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

# **○** Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, contactez le service prévention au 07 86 63 82 02.

#### **INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 31 OCTOBRE:**

- Par courriel : camieg-prevention-hdf@camieg.org
- Par téléphone : 07 86 63 82 02
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ou sur



https://camieg.guestionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk5aSU5MmolOTklQjE%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMlQTk%3D

