



► ATELIER

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

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 Neufchâtel-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 Neufchâtel-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 Neufchâtel-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 Neufchâtel-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 Neufchâtel-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 :

- Coquelles dans les locaux de la CMAS situés Z.A Courtimmo, Bat E101, rue Cap d'Agde ;

- 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



le QRCode

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk5aSU5MmOlOTkiQjE%3D&a=JTk2ayU5M2glOUUMiQTk%3D>