



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

HUG

Hôpitaux
Universitaires
Genève

Atelier MEMOIRE

Promouvoir un vieillissement sain



Le Centre de la Mémoire des HUG animera un programme de prévention pour encourager un vieillissement sain chez les séniors. Ce projet pilote vise à promouvoir le bien-être cognitif des participant.e.s.

DATES

Conférence communautaire :
Mercredi 22 mai 2024
de 14h à 16h

Ateliers de 14h à 16h :
Mercredi 12 juin 2024
Vendredi 14 juin 2024
Mercredi 19 juin 2024
Vendredi 21 juin 2024
Mercredi 26 juin 2024

LIEU

CORA
Rue du Patinage 1
2114 Fleurier

Atelier gratuit - sur inscription



Ces ateliers vous sont proposés par :

COMMUNE DE
VAL-DE-TRAVERS



Service cantonal
de la santé publique

ne.ch
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

Objectif du programme de prévention

Les ateliers mémoire sont destinés à la communauté des séniors (plus de 50 ans), en bonne santé générale et sans perte de mémoire avérée.

Il s'agit d'un programme de prévention élaboré dans le contexte des avancées scientifiques récentes pour prévenir et retarder l'apparition d'une éventuelle démence.

Grâce à ce programme de prévention, les participant.e.s peuvent apprendre à mieux comprendre le fonctionnement de leur propre cerveau et de leur mémoire. Lors des ateliers, les principales fonctions cognitives (mémoire, attention, etc.) seront discutées de manière dynamique et interactive, en abordant les difficultés du quotidien exprimées par les participant.e.s.

L'objectif sera d'appliquer les connaissances apprises

- a) en utilisant les stratégies ou aides proposées pour pallier les oublis du quotidien et
- b) en modifiant certaines habitudes de vie.

Déroulement des ateliers

Conférence Communautaire - 2h

Discussion autour des oublis et difficultés au quotidien

5 ateliers de 2h pendant 3 semaines

- Discussion sur les oublis et difficultés au quotidien ayant pour but de possiblement modifier certaines habitudes de vie
- Éducation continue et entraînements cognitifs sur tablette

A la fin du programme

Entraînements cognitifs à domicile, observation des habitudes de vie et application des stratégies apprises

Suivi après 3 mois

Bulletin d'inscription - Atelier mémoire

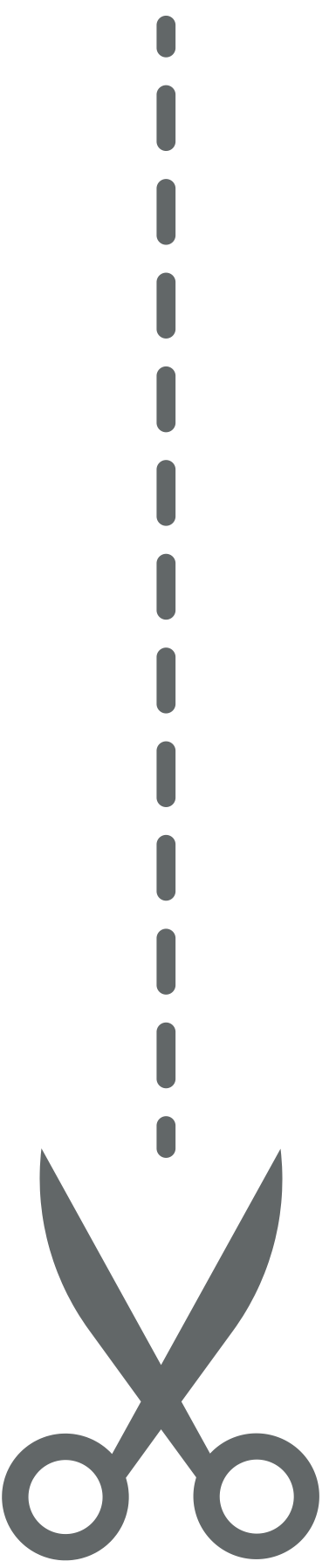
Nom et prénom

Date de naissance

Adresse

Téléphone

E-Mail



L'inscription définitive aux 5 ateliers se fait après la conférence communautaire. Les places sont limitées.

Ce coupon est à retourner à **CORA, rue du Patinage 1, 2114 Fleurier** ou par courriel **cora@ne.ch**

Vos données seront traitées en accord avec la Nouvelle Loi sur la Protection des Données (nLPD). Vous trouverez plus d'informations sur notre site internet:

www.cora-vdt.ch

