



# ATELIER MÉMOIRE

DIRECTION DE LA SANTÉ DE LA VILLE DE NARBONNE

## Programme spécifique d'activation cérébrale et de stimulation de la mémoire

### À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme s'adresse aux Narbonnais : retraités, préretraités et personnes de plus de **55 ans** souhaitant entretenir et/ou améliorer leur mémoire.

### COMMENT CELA SE DÉROULE ?

- ▶ Le programme s'effectue par session de 12 séances à raison d'une séance par semaine d'une durée de 1h30 à 2h (hors vacances scolaires).
- ▶ Des groupes de **15 personnes** en moyenne sont constitués.
- ▶ Différents supports techniques sont distribués.

### QUI PILOTE LE PROGRAMME ?

Une animatrice formée par le service « Prévention santé » de la Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT).

## L'atelier mémoire

- ▶ Propose un temps de stimulation cognitive.
- ▶ Respecte le rythme de chacun.
- ▶ Encourage les échanges.
- ▶ Offre un espace de communication et de convivialité.

« La mémoire est nécessaire à toutes les opérations de la vie. »

Pascal

### Contact et informations

Madame Mireille CAVALIER

Tél : 06 38 32 44 83

### Renseignements

Direction de la santé de la Ville de Narbonne

Tél : 04 68 90 26 34



**Narbonne**  
AU CŒUR DES POSSIBLES