

Comment s'inscrire ?

- Renvoyez le coupon-réponse

➤ Par courrier :

À **MNPEM - SERVICE PRÉVENTION**
2 RUE DE BIEN-ASSIS - CS 50405
63005 CLERMONT-FERRAND CEDEX 1

➤ Par mail à l'adresse suivante : prevention@mnpem.fr



Numéro adhérent :

NOM :

Prénom :

Téléphone :

E-mail :

Quelles sont vos disponibilités ?

Merci de cocher au moins 2 journées par semaine.

	Matin	Après-midi
Lundi	☐	☐
Mardi	☐	☐
Mercredi	☐	☐
Jeudi	☐	☐
Vendredi	☐	☐



**Vous serez
automatiquement
recontacté lorsqu'un
atelier sera mis en place
selon vos disponibilités**

Contactez-nous

MNPEM - Service Prévention



2 rue de Bien-Assis
CS 50405
63005 Clermont-Ferrand Cedex 1



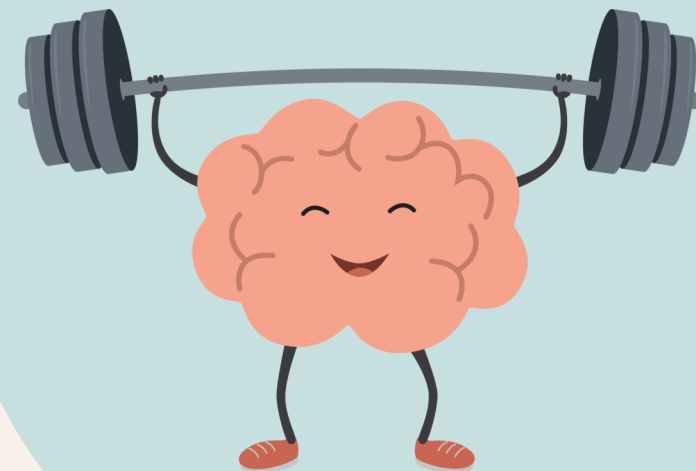
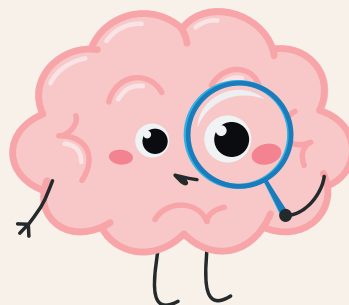
04-63-04-04-20



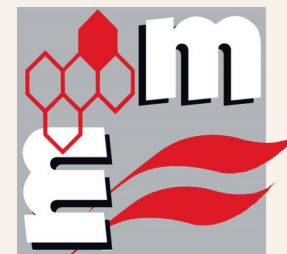
prevention@mnpem.fr



<http://maprevention.mnpem.fr>



Ateliers mémoire



MUTUELLE NATIONALE
DU PERSONNEL DES
ETABLISSEMENTS MICHELIN

Prendre soin de vous c'est prendre soin de votre mémoire

Pour qui ?

Pour tous les **adhérents à la MNPEM de 60 ans et plus** soucieux de préserver leur qualité de vie

Quel est le principe ?

Conçus de **manière ludique et pédagogique**, ces ateliers sont animés par des chargées de prévention santé de la MNPEM. L'animation repose sur une **méthode interactive** (livret participant, support PPT animé) qui conjugue contenu scientifique, **conseils pratiques et convivialité**.

Comment ça marche ?

Programme de **10 séances de 2h** à raison **d'une séance par semaine**.

Par groupe de 10 à 15 personnes.

GRATUIT

Ces ateliers sont proposés gratuitement aux adhérents de la MNPEM.

Chaque participant s'engage à suivre l'ensemble des séances.

Présentation des ateliers

Grâce à des conseils et des stratégies, vous pourrez stimuler le fonctionnement de votre mémoire. Ces ateliers vous donneront des techniques et astuces pour travailler et entretenir votre mémoire au quotidien. Des exercices pratiques vous permettront de faire le lien avec la vie quotidienne.

Contenu de l'atelier

- Comment fonctionne la mémoire ?
- Les stratégies de mémorisation
- Attention, mémoire de travail
- Mémoire des noms propres
- Logique, mémoire des chiffres
- Souvenirs, dates, mémoire épisodique
- Challenges, mots fléchés, sudoku, mots mêlés
- Jeux d'observation, mémoire visuelle



Auto-évaluation avant/après



2 formats d'atelier au choix :

• Atelier en présentiel



Sur place, au plus près de chez vous. L'occasion de rencontrer du monde en interaction directe, échanges en temps réel.

• Atelier en ligne



Via Teams (gratuit sans téléchargement). Participez aux séances depuis chez vous. Connexion facile et rapide. Micros et caméras activés pour chaque participant.

5 bonnes raisons de participer à cet atelier

- ✓ Apprenez à compenser vos petits trous de mémoire qui perturbent le quotidien
- ✓ Stimulez votre mémoire grâce à un entraînement régulier
- ✓ Gagnez confiance en vous
- ✓ Profitez d'un atelier près de chez vous
- ✓ Participez à un moment chaleureux entre retraités Michelin dans une ambiance conviviale