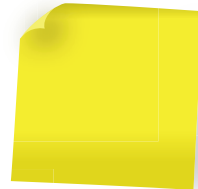


Plan mémoire

Arcachon
s'engage pour votre santé

vendredi
Atelier Maison
de quartiers



16 janvier
anniversaire
Max 90 ans



mercredi
Bilan
Mémoire

19 sept.
sortie
Olympia

Renouveler
contrat
téléalarme
CCAS

Mode d'emploi

Mairie  Arcachon

Le Plan Mémoire

un engagement pour notre avenir

La Ville d'Arcachon souhaite apporter des réponses concrètes aux personnes âgées et à leurs familles. C'est pourquoi nous nous engageons pleinement pour le maintien d'une vraie qualité de vie pour nos aînés.

La participation à la lutte contre la maladie d'Alzheimer et contre toutes les formes de troubles de la mémoire est en cela une priorité pour notre Municipalité.

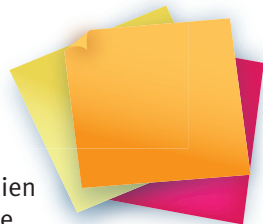
Notre volonté est d'offrir, tout au long de l'année, à tous les Arcachonnais de plus de 55 ans un programme majeur de prévention, appelé Plan Mémoire. Celui-ci propose des actions de dépistage précoce et la création de bilans et d'ateliers mémoire. L'objectif est de s'appuyer sur une méthode simple, conviviale, ludique

et gratuite pour améliorer le quotidien de chacun et accroître son autonomie.

Au travers de ce dispositif animé par des professionnels, les Arcachonnais auront la possibilité de tester leur mémoire et de l'entretenir au cours d'ateliers de stimulation des capacités de mémorisation.

Parce que notre mémoire représente un élément essentiel de notre bien-être et de notre vie sociale, il est nécessaire de la préserver.

Vous l'avez compris, le Plan Mémoire s'inscrit en faveur de notre santé et marque un véritable engagement pour notre avenir.



Bilan Mémoire, faites le point !

Les Bilans Mémoires sont des **entretiens individuels** avec une psychogérontologue au cours desquels chacun peut tester sa mémoire.

Composés de six tests homologués, ils permettent de prendre connaissance du fonctionnement de la mémoire, de découvrir ses propres capacités et d'accéder aux ateliers. Les bilans se font en toute convivialité et dans le respect total de la vie privée.

Toutefois, cette démarche ne se substitue pas à un suivi médical. Une prise en charge par un professionnel de la santé peut être recommandée selon les résultats.



Ateliers Mémoire stimulez vos capacités !

Ces Ateliers se déclinent en six séances, au rythme d'une par semaine. Exclusivement ouverts aux personnes ayant fait le Bilan Mémoire, ils sont animés par une professionnelle dans le **respect** total des capacités de chacun, de la vie privée et du secret médical.

Dans une ambiance de convivialité et de partage, par petits groupes de dix, les séances auront pour objectif la compréhension du fonctionnement de la mémoire, l'apprentissage de stratégies de mémorisation et la détection des premiers signaux d'alertes.

Grâce à des **jeux de mémorisation** d'une semaine à l'autre, à des **exercices pratiques** et au **partage d'expériences**, les participants acquerront des techniques pour être plus autonomes au quotidien.

gratuit

Bilan Mémoire

SUR RENDEZ-VOUS :

Les mercredis,

de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h

Au CCAS, 1 place Jean Moulin, résidence Valleau, à ARCACHON

Tél. 05 57 52 50 80

informations
pratiques

Ateliers Mémoire

SUR RENDEZ-VOUS :

Depuis leur démarrage, les ateliers ont une durée de 2 heures, soit le vendredi,

de 9h30 à 11h30

A la Maison de quartier de la Ville d'Hiver

46, allée des Dunes, à ARCACHON

Tél. 05 56 83 02 23

de 14h30 à 16h30

Au CCAS, 1 place Jean Moulin

Résidence Valleau, à ARCACHON

Tél. 05 57 52 50 80

Qui peut en bénéficier ?

Tous les Arcachonnais de 55 ans et plus.