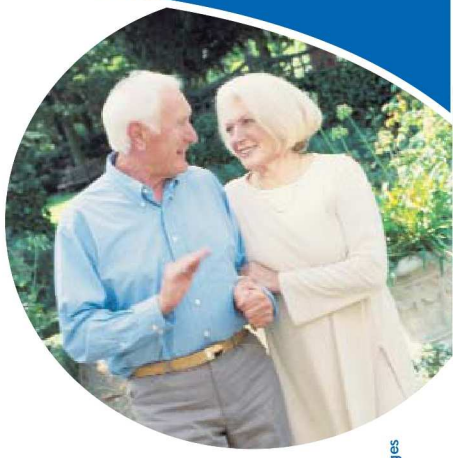
Bien Vieillir en Dordogne

© CPAM 24

Tout savoir sur la mémoire !



Pourquoi

Après 50 ans, la moitié des français se plaignent de leur mémoire. Avec 850 000 malades et plus de 165 000 nouveaux cas par an, le spectre de la maladie d'Alzheimer n'est jamais loin.
"Depuis la retraite, j'ai la mémoire qui flanche, ça ne tourne plus rond", entend-on régulièrement. Et plus les personnes avancent en âge, plus elles ont tendance à se plaindre de leur mémoire.

Comment faire la part des choses entre des troubles bénins de la mémoire et les premiers signes d'une maladie dégénérative ?

Déroulement

- Population cible : personnes âgées de **55 ans et plus**
- Durée : 1h30
- Animateur : un psychologue
- Nombre de participants conseillé : 15 à 25

Contenu

- Définir les **différentes mémoires**
- Décrire leur **évolution avec l'âge**
- Connaître les **principales pathologies** de la mémoire et leur **traitement**
- Découvrir des **techniques** simples **pour l'exercer**

Objectif

- Permettre à tous les participants de mieux connaître le fonctionnement de la mémoire ou plutôt des mémoires, les sensibiliser aux pathologies les plus fréquentes avec l'âge et enfin, permettre à chacun de découvrir des techniques simples pour l'exercer au quotidien et maintenir le plus possible son autonomie dans sa vie quotidienne.

A la fin de la séance, une **pochette de documents** est remise à **chaque participant.**

Service Communication CPAM 24 / 08.2009 - Photo © Polkadot/Jupiterimages

Cassiopea

Renseignements et inscriptions

05 53 53 20 40

Sécurité sociale l'Assurance Maladie DORDOGNE

Cassiopea

PARA-CHUTES La chute, on s'en relève