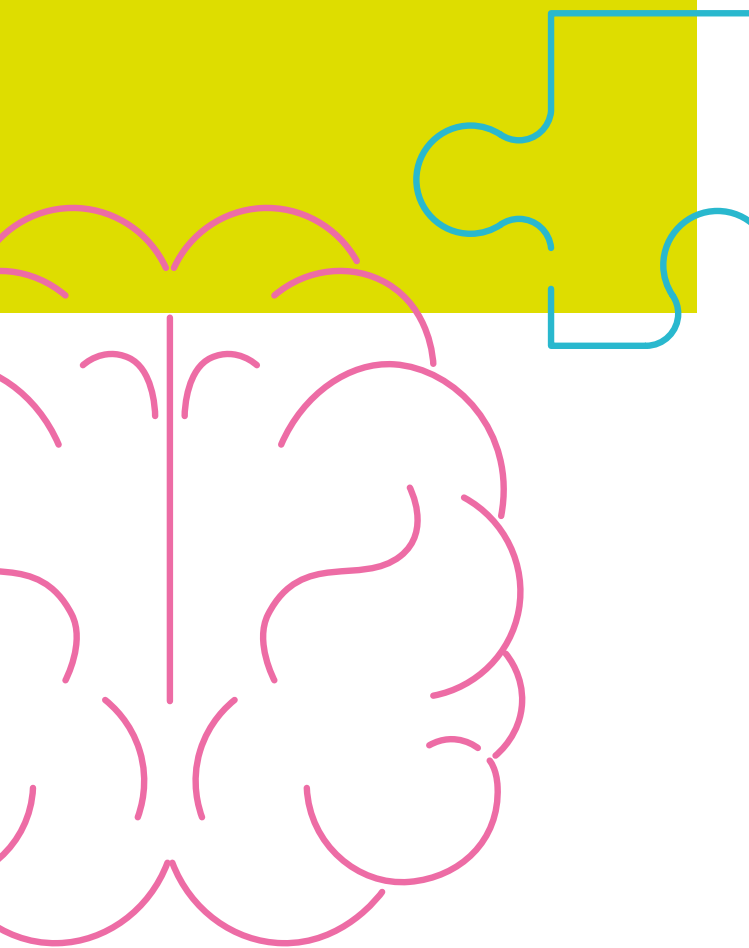


Améliorer
la mémoire et
favoriser l'atteinte
des buts



À qui s'adresse ce programme ?

Aux personnes de 60 ans et plus qui :

- › se posent des questions sur leur mémoire
- › souhaitent adopter de bonnes habitudes pour la préserver
- › ne présentent pas de troubles importants de la mémoire

Ce programme ne remplace pas un bilan médical. Il s'adresse aux personnes souhaitant agir de manière préventive.

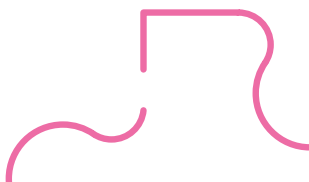
Améliorer sa mémoire, c'est possible !

Parfois elle nous joue des tours !
Bonne nouvelle : la mémoire peut
être comprise et entraînée.

Ce programme de prévention
vous aide à renforcer votre
mémoire, votre organisation et
votre confiance au quotidien.

Objectif :

**Vous donner des outils
concrets pour préserver
votre mémoire et avancer
dans vos projets.**



Ce que le programme vous apporte

Lors séances en petit groupe, vous apprendrez à :

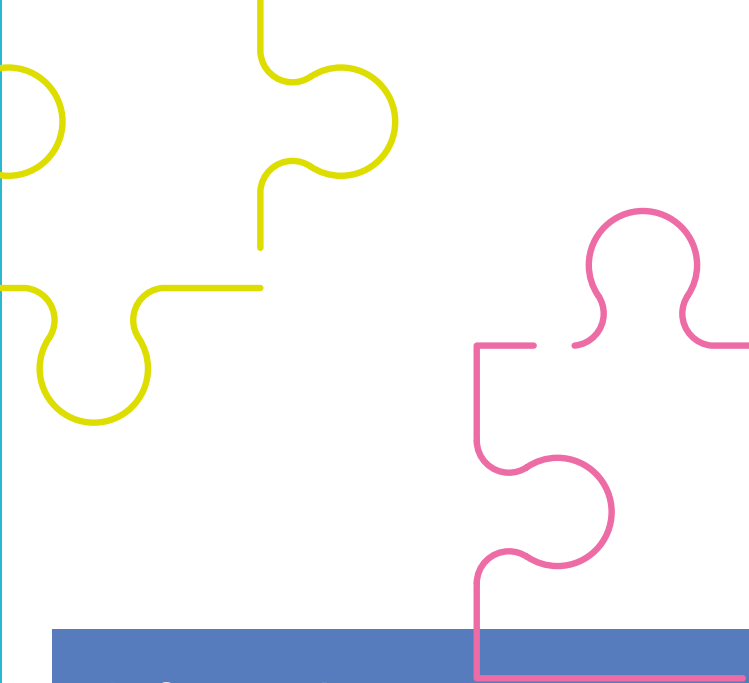
mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire

découvrir des stratégies simples pour mieux mémoriser

mieux vous organiser au quotidien

appliquer des outils concrets dans votre vie de tous les jours

échanger dans un cadre convivial et bienveillant



Informations pratiques

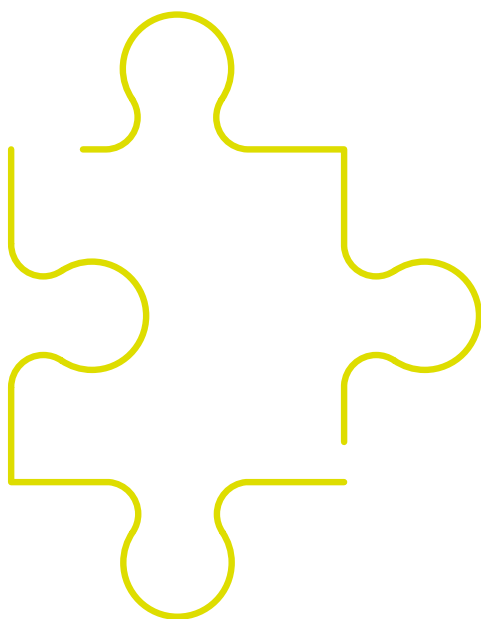
1 atelier par semaine
durant 6 semaines

Aucune connaissance préalable
requis

Programme gratuit si vous avez
choisi le modèle OptiMed du
Groupe Mutuel et que votre
médecin de famille fait partie du
réseau Delta Genève

Lieu :
Cité génération
Onex

Découvrez le programme :
<https://youtu.be/Hnlg4pl4fws>



Renseignements

info@delta-sante.ch
022.709.00.66

Inscription
au programme :



Programme soutenu par le Groupe Mutuel