

# JOURNÉE PRÉVENTION

LA MÉMOIRE, UNE ALLIÉE DE L'AUTONOMIE

JEUDI 16 AVRIL 2026 | DE 10H00 À 16H00

RÉSIDENCE AUTONOMIE J. DU BELLAY

45 RUE DES REMISES 94100 SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS

## CONFÉRENCE : PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU À TOUT ÂGE

10h00 à 12h00 - sur inscription



Découvrez comment fonctionne le cerveau et comment préserver vos fonctions cognitives en avançant en âge.

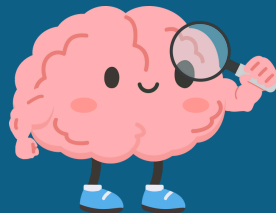
Au programme : alimentation, activité physique, lien social et comportements simples pour réduire les risques cognitifs.

La conférence se terminera par une dégustation inspirée du régime méditerranéen.

## DÉPISTAGE COGNITIF (MÉMOIRE)

13h00 à 16h00 - sur inscription

Évaluez votre mémoire et vos fonctions cognitives grâce au test standardisé MMSE. 20 minutes, suivie de conseils personnalisés pour mieux comprendre vos résultats et agir au quotidien.



### POUR PLUS D'INFORMATIONS ET INSCRIPTION :

Madame ALARD Rachel  
01 43 97 10 71  
rachel.alard@mairie-saint-maur.com

Animée par :

- Sara MILOSAVLJEVIC Psychologue
- Annabelle ZANTOUT Infirmière coordinatrice CRT



## REJOIGNEZ-NOUS

