

Colloque

Prévenir les troubles de la mémoire

organisé par la Ville de Bastia, l'IREPS et la Consultation Mémoire du Centre Hospitalier de Bastia



Jeudi 20 septembre 2018
Auditorium du Musée 13h30-17h00

Dans le cadre de la journée mondiale de la maladie d'Alzheimer
et du Contrat Local de Santé de Bastia

Prévenir les troubles de la mémoire

Les dernières données des études scientifiques montrent l'intérêt d'une stratégie globale de prévention pour préserver sa mémoire.

Ce **colloque grand public** sera l'occasion de faire le point sur ces études et de façon pratique sur ce qu'il est possible de faire à Bastia :

- entraînement de la mémoire, jeux sérieux
- méditation et gestion du stress,
- nutrition,
- entraînement sportif (Taïchi ..),
- maintien du lien social
- Parcours de santé coordonné (PAERPA)

Avec l'intervention de professionnels :
médecins, psychologues, animateurs culturels
et sportifs, diététicienne-nutritionniste...

Des intermèdes musicaux ponctueront la demie journée