



DU PEPS POUR MA MÉMOIRE

1 Cycle de 11 séances de 2h

GRATUIT - OUVERT À TOUS



Apprendre à stimuler votre mémoire
dans les activités quotidiennes

Réunion de présentation :

Judi 8 septembre 2022 à 14h00

Résidence séniors « Les Coquelicots »

26 rue des Choux Fleurs à Schweighouse sur Moder



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Avec l'âge notre capacité à **apprendre de nouvelles informations** décroît : **Redonnez du peps à vos neurones** grâce à des exercices ludiques et pratiques qui stimule les différentes formes de mémoire.

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire
- Détecter les premiers signes d'alerte
- Dédramatiser la perte de mémoire
- Techniques de mémorisation

Calendrier des séances :

Réunion de présentation :

Judi 8 septembre 2022 à 14h00

Moca tests :

Judi 15 septembre 2022

(durée 15 minutes : horaire du rendez-vous défini lors de la réunion de présentation)

Séances de l'atelier :

Les Jedis du 22 septembre au 1er décembre 2022 de 14h00 à 16h00

Lieu :

Résidence séniors « Les Coquelicots »

26 rue des Choux Fleurs à Schweighouse sur Moder

Atelier gratuit sur inscription – Participation à l'ensemble du cycle requise.

Renseignements et inscriptions :

sur notre site internet www.atoutagealsace.fr ou par téléphone au **03 89 20 79 43**

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !

Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES :

