

LES ATELIERS MÉMOIRE

DÈS 55 ANS

POUR COMPRENDRE ET STIMULER
VOTRE MÉMOIRE !



RENDEZ-VOUS À **AFFRINGUES** :
LES MARDIS 19, 26 MARS, 2, 9 ET 16 AVRIL
DE 15H À 17H

INSCRIPTIONS : 06.08.01.77.28, louchez.sophie@defi-autonomie-seniors.fr



POUR Bien
Vieillir



santé
famille
retraite
services

Nord Pas de Calais et Picardie

Carsat

Retraite
de la Santé
au Travail
Hauts-de-France



Caisse nationale de retraite
des agents des collectivités locales



La retraite complémentaire publique



Pour s'informer sur le **fonctionnement** de votre **cerveau**, de la **mémoire** et des **fonctions cognitives**.



Ateliers déployés en **5 temps clés de 2 heures** chacun, alliant **conseils et exercices pratiques** !

- **Module 1** : “Costaud cortex” : jeux, exercices et discussions autour du cerveau, de la cognition et de la plasticité cérébrale.
- **Module 2** : “A votre santé !” : jeux, exercices et discussions autour de l'hygiène de vie et son lien avec notre cerveau.
- **Module 3** : “Mélimémots” : jeux, exercices et discussions sur le langage, les mots, l'écrit et l'oral.
- **Module 4** : “Sens dessus-dessous” : jeux, exercices discussions sur les sens et les mémoires associés.
- **Module 5** : “Imagin'air” : jeux, exercices et discussions autour de l'imagerie mentale, la curiosité et l'imagination.