

## LES OBJECTIFS

- **OFFRIR**

Aux personnes retraités un meilleur confort de vie

- **DEVELOPPER**

Ses capacités cognitives

Une meilleure confiance en soi

- **APPRENDRE**

À découvrir ses ressources

À acquérir une stratégie personnelle

Pour :

- Stimuler ses neurones
- Développer sa mémoire
- Apprendre le fonctionnement des mémoires
- Apprendre les conditions nécessaires à leur efficacité
- Pratiquer des exercices variés et ludiques
- Appliquer les apports à la vie quotidienne
- Échanger entre animateur et participants

## UN PROGRAMME

# TRAVAILLER SA MÉMOIRE - GAGNER EN LIBERTÉ

## LES ATELIERS MÉMOIRE :



12 séances d'activités cognitives pour stimuler et entretenir sa mémoire, encadrées par une professionnelle agréée - formée à une méthode d'activation cérébrale.

Une série de tests permettant d'adapter le contenu aux caractéristiques du groupe.

L'atelier Mémoire est un produit labellisé par la CARSAT de Midi-Pyrénées.

