

Rencontre santé

ACTIV'MÉNINGES



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



Ateliers gratuits
à destination des
personnes de
60 ans et plus.

Les lundis

Du 27 janv. au 13 avril 2020
(hors vacances scolaires)

de 9h30 à 11h30 ou de 14h30 à 16h30

**Salle des mariages - Mairie
Rue des écoles
26600 Chantemerle-les-Blés**

Demande de soutien financier en cours



Activ'Méninges

Pour avoir une mémoire en acier, il faut la faire travailler !

La mémoire fait partie intégrante de la personnalité ; cependant, certains facteurs peuvent dégrader ses performances : le surmenage, l'anxiété, certains médicaments, les activités routinières, la retraite non préparée... Dans la plupart des cas, une baisse des performances de la mémoire révèle que le cerveau n'est pas assez sollicité, que les fonctions cérébrales ne sont pas suffisamment stimulées. La perte de mémoire fragilise les seniors car cela contribue à diminuer leur estime de soi, leur concentration, leur dynamisme, et par conséquent leur sociabilité.

DÉROULEMENT

- **Conférence sur la mémoire** : animée par une neuro-psychologue et clôturée par les inscriptions aux ateliers.
- **Ateliers** : application d'une méthode préventive d'entraînement, pour stimuler, développer et renforcer les mécanismes de mémorisation. Des exercices ludiques et appropriés seront proposés par l'animatrice tout au long des séances.

BÉNÉFICES DES ATELIERS

- **Stimuler** toutes les mémoires en les entraînant avec des jeux adaptés
- **Acquérir** des moyens mémotechniques
- **Se divertir** en pratiquant des jeux sélectionnés et variés
- **Maintenir** la curiosité
- **Créer** des liens sociaux entre les participants
- **Rassurer** sur ses capacités de mémorisation

DURÉE DES ATELIERS

- **10 séances** hebdomadaires de 2h (hors vacances scolaires)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE ET RENSEIGNEMENTS

lors de la conférence **du lundi 13 janvier à 17h**

Entrée gratuite sur inscription auprès de Danièle Joud : dany26@orange.fr