

Atouts Prévention Rhône-Alpes

Les régimes de retraite créent «Atouts Prévention Rhône-Alpes» :

- Carsat Rhône-Alpes
- MsaAin Rhône, Alpes du Nord et Ardèche Drôme Loire
- Rsi des Alpes et du Rhône
- Agence Nationale pour la garantie des droits des mineurs
- Caisse Autonome Nationale de la Sécurité Sociale dans les Mines

Avec la création d'« Atouts Prévention Rhône-Alpes » les caisses de retraite affirment leur volonté de :

- mener une politique active dans le domaine de la prévention à destination des personnes âgées,
- intensifier leurs offres de prévention sur le territoire par une coopération efficace,
- renforcer le partenariat avec les acteurs régionaux et départementaux,
- mettre en commun un réseau d'évaluateurs pour le soutien à domicile.

Pour nous joindre :

Atouts Prévention Rhône-Alpes

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent.

CS 23425

69441 Lyon cedex 03

Tél : 04 27 82 72 52

Ref. APRA 012 - 08/17 - Conception Atouts Prévention Rhône-Alpes - Impression Carsat Rhône-Alpes © Thinkstock

Activité cérébrale et atelier mémoire

VENEZ BICHONNER VOTRE MÉMOIRE ET STIMULER VOS NEURONES



STIMULATION

ACTIF

SANTÉ

MOTIVATION

ÉCHANGES

Exercice

BIEN-ÊTRE

PLAISIR

capacités



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



● www.atoutsprevention-ra.fr



Avec la participation de la CNRACL et de l'IRCANTEC



Deux tiers des plus de soixante ans se plaignent de leur mémoire.

Perdre ses clés, égarer ses lunettes, chercher un nom, cela arrive à tout le monde.

Rien de grave !

Les ateliers mémoire proposent des exercices simples, ludiques et conviviaux.



- Comprendre le fonctionnement de sa mémoire et l'origine de ses oublis pour agir au quotidien.

- Prendre conscience des facteurs perturbant et stimulant dans l'objectif d'optimiser l'efficacité de sa mémoire.

- Reprendre confiance en ses capacités cognitives, physiques et mentales.

- 5 séances(*) de 1h30 ou 10 séances de 2h00

- En groupe de 12 à 15 personnes maximum

- Dans une ambiance conviviale

- Près de chez vous

- Réalisé par des animateurs experts

(*) Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

