Venez bichonner votre mémoire
et stimuler vos neurones

ATELIER *mémoire*

POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

ATOUTS PRÉVENTION Rhône-Alpes

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.

CONSEILS

MÉMORISATION

CONFIANCE

BIEN-ÊTRE

AUTONOMIE

- 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

- Prise en charge par votre caisse de retraite
- 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
- Réalisées par des animateurs experts

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

Atouts Prévention Rhône-Alpes

Est constitué des organismes suivants :

Carsat Rhône-Alpes
MSA Ain Rhône, Alpes du Nord et Ardèche Drôme Loire
Agence Nationale pour la garantie des droits des mineurs
Filieris
Agirc-Arrco

CET ATELIER VOUS A PLU ?

Venez participer à d'autres actions

Bienvenue à la retraite
Bien vivre sa retraite
Bien-être et estime de soi
Mieux vivre son stress
Sommeil
Audition
Équilibre
Activité physique
Bien manger – bien bouger
Bien chez soi
A pied en toute sécurité
Mobilité et sécurité des conducteurs séniors

Vous pouvez consulter les dates des ateliers sur le site www.atoutsprevention-ra.fr

POUR NOUS JOINDRE

Atouts Prévention Rhône-Alpes
Ensemble, les caisses de retraite s'engagent
CS 23425 69441 Lyon cedex 03
04 72 16 18 19

Réf. APRA 012 - 01/22 - Création et Impression Carsat Rhône-Alpes - Photos : Gettylmages

POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent
www.atoutsprevention-ra.fr

ATOUTS PRÉVENTION Rhône-Alpes

Carsat Rhône-Alpes · Retraite complémentaire agirc-arrco · msa santé famille retraite services · ANGDM · Filieris la santé en action · Avec le soutien de ircantec · CNRACL