

Venez bichonner votre mémoire
et stimuler vos neurones



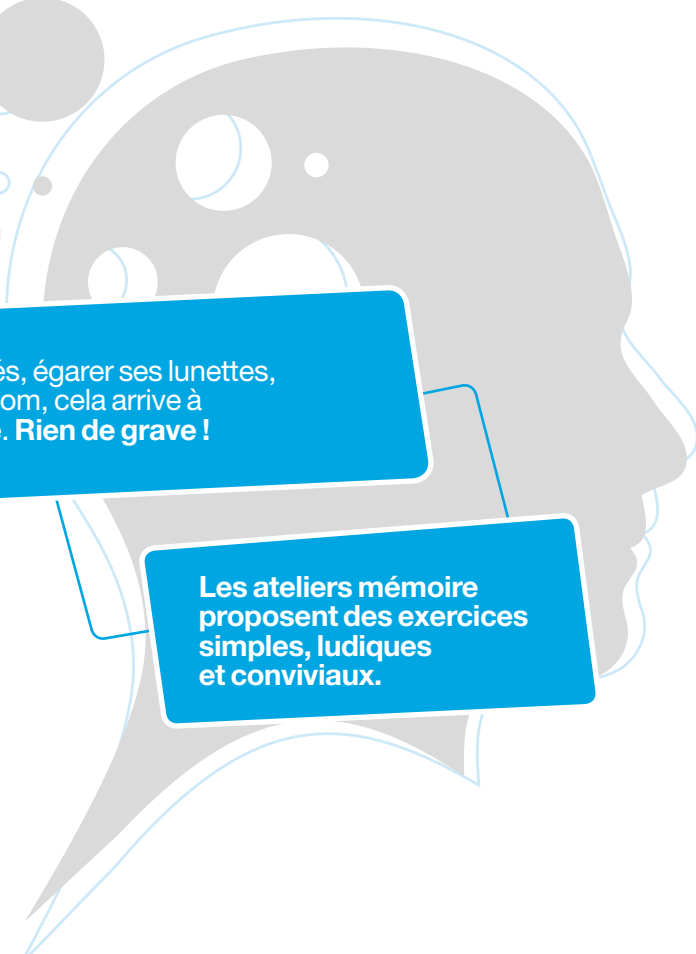
ATELIER *mémoire*



**POUR Bien
Vieillir**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



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

- 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



AUTONOMIE

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 seniors



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

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



POUR Bien Vieillir



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

