



ATELIER

Mémoire



inf_asept - Février 2020 - Photos : Thinkstock - Réalisation : Conception : V. L'Hostis - Réalisation : F.Vardon



Quand François travaille

sa concentration ?

C'est un jeu d'enfant !



L'Asept Paca organise des ateliers gratuits, ouverts aux jeunes de + de 60 ans



ATELIER « GYMNASTIQUE CEREBRALE, TRAVAILLER SA MEMOIRE TOUT EN PRENANT PLAISIR »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec l'ASEPT et l'association Brainup, un atelier sur la Mémoire qui se compose en 10 séances de 2 heures.

Le contexte et le contenu :

Cet atelier vise à donner les moyens à chaque participant d'exercer ses principales fonctions cognitives, d'apprendre les techniques pour transférer ces exercices dans la vie quotidienne et de connaître les conseils pratiques pour savoir prendre soin de son cerveau.

A partir d'apports pédagogiques et d'exercices ou de jeux, chaque participant apprendra à mieux se connaître. Il n'y a pas de score, ni de performances à établir. « Chaque cerveau est différent. A vous de choisir une méthode qui convient au votre ».

L'atelier se compose des thèmes suivants

- Ma mémoire, mes mémoires
- Bien percevoir et se concentrer pour bien mémoriser
- Mémoire et souvenirs personnels
- Mémoire et langage
- Mémoire et actions du quotidien

Les dates :

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ▪ Mardi 4 avril 2023 | ▪ Mardi 16 mai 2023 |
| ▪ Mardi 11 avril 2023 | ▪ Mardi 23 mai 2023 |
| ▪ Mardi 18 avril 2023 | ▪ Mardi 30 mai 2023 |
| ▪ Mardi 2 mai 2023 | ▪ Mardi 6 juin 2023 |
| ▪ Mardi 9 mai 2023 | ▪ Mardi 13 juin 2023 |

Les heures : de 14h00 à 16h00

Le lieu : Salle du conseil municipal – Hôtel de ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT

ATELIER « GYMNASTIQUE CEREBRALE, TRAVAILLER SA MEMOIRE TOUT EN PRENANT PLAISIR »

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

--	--	--	--	--	--	--	--

Sexe : Féminin Masculin

Adresse complète :

.....

.....

Téléphone fixe : Mobile :

Email :

Je m'engage, par mon inscription à cet atelier, à suivre **toutes les séances prévues.**

Signature

Fiche d'inscription à retourner à l'hôtel de ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT ou par mail sur cohesion-sociale@gareoult.fr

Les informations recueillies sur ce formulaire sont récoltées et utilisées par la ville de Garéoult uniquement pour les activités organisées à destination des seniors.

Elles sont conservées selon les durées en vigueur conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen relatif à la Protection des Données Personnelles. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données qui vous concerne et les faire rectifier en contactant : infolib@gareoult.fr