



ENTRAINER SA MÉMOIRE

**GRATUIT
SUR
INSCRIPTION**



Tous les vendredis
**DU 5 AVRIL
AU 14 JUIN 2024**
de 10h à 12h

**Salle du Conseil
Municipal**
16 place de la Mairie
GARÉOULT



Inscription, renseignements :
Service Cohésion Sociale
Tél. : 04.94.77.54.92



ATELIER D'ENTRAÎNEMENT POUR RENFORCER LES MÉCANISMES DE MÉMORISATION

- Entretenir sa mémoire
- Participer à des exercices ludiques
- Partager un moment de convivialité

Atelier de 9 séances hebdomadaires

#BienVieillir



Nos partenaires :

Avec le soutien de la



LE DÉPARTEMENT



ATELIER « ENTRAINER SA MEMOIRE »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec la Mutualité Française, un atelier « Entraîner sa mémoire » qui se compose en 9 sessions de 2h00.

Le contenu :

La mémoire fait partie intégrante de la personnalité. Cependant certains facteurs peuvent en dégrader les performances : attention, anxiété, déprime, routine, certains médicaments.

Sa perte fragilise les séniors car elle contribue à diminuer leur concentration, leur dynamisme et par conséquent leur sociabilité. Il est donc important de la préserver car elle permet de diminuer son stress, d'améliorer son humeur, d'entretenir ses performances cognitives, d'acquérir de nouvelles capacités.

La méthode utilisée vous permet de stimuler, développer et renforcer les mécanismes de mémorisation comme l'acuité visuelle, l'attention, le langage et les repères dans l'espace et le temps. Les exercices appropriés permettent de restaurer ces mécanismes de base.

Les dates :

- Vendredi 5 avril 2024
- Vendredi 12 avril 2024
- Vendredi 19 avril 2024
- Vendredi 26 avril 2024
- Vendredi 17 mai 2024
- Vendredi 24 mai 2024
- Vendredi 31 mai 2024
- Vendredi 7 juin 2024
- Vendredi 14 juin 2024

Les heures : de 10h00 à 12h00

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

ATELIER « ENTRAINER SA MEMOIRE »

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 l'organisation des ateliers à destination des séniors.

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