



PAS DE
RETRAITE
POUR
MA SANTÉ !

Activ'Méninges

Pour avoir une mémoire en acier,
il faut la faire travailler !

Des ateliers gratuits pour les personnes de 60 ans et plus

La mémoire fait partie intégrante de la personnalité, cependant certains facteurs peuvent dégrader les performances de la mémoire ; le surmenage, l'anxiété, certains médicaments, les activités routinières, la retraite non préparée... Dans la plupart des cas, une baisse des performances de la mémoire révèle que le cerveau n'est pas assez sollicité, et les fonctions cérébrales ne sont pas suffisamment stimulées. La perte de mémoire fragilise les séniors car cela contribue à diminuer leur estime de soi, leur concentration, leur dynamisme et par conséquent leur sociabilité.

Bénéfices de l'atelier :

- Stimuler toutes les mémoires en les entraînant avec des jeux adaptés
- Acquérir des moyens mémotechniques
- Se divertir en pratiquant des jeux sélectionnés et variés
- Maintenir la curiosité
- Créer des liens sociaux entre les participants
- Rassurer sur ses capacités de mémorisation

Durée des ateliers :

- 10 séances hebdomadaires de 2h (hors vacances scolaires)
- Du 3 mai au 5 juillet 2017

Déroulement :

- **Réunion de sensibilisation le 26 avril 2017** : présentation du fonctionnement de la mémoire et de l'organisation des séances d'ateliers et inscriptions.
- **Ateliers** : application d'une méthode préventive d'entraînement, pour stimuler, développer et renforcer les mécanismes de mémorisation. Des exercices ludiques et appropriés seront proposés par l'animateur tout au long des séances.



Participation sur inscription uniquement (12 places disponibles).

Marie Crétien - Tél. 04 76 12 19 88 - m.cretien@mfara.fr