



**Bien vivre
votre retraite**

Du peps pour ma mémoire

CYCLE D'ATELIERS



Informations, exercices pratiques, mises en situations
pour stimuler sa mémoire au quotidien

**Conférence débat :
Mardi 1er mars 2016 à 14h00
Salle de la LAUB
12 rue Saint Grégoire à MUNSTER**

Animée par un médecin gériatre, une chargée de projets et un animateur peps



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Du peps pour ma mémoire

Notre mémoire diminue-t-elle avec l'âge ? Quels sont les événements qui peuvent la perturber ? Existe-t-il des exercices qui améliorent les capacités de mémorisation ?

De manière ludique, un animateur formé vous sensibilise aux techniques et astuces simples qui permettent de faciliter la mémorisation, la concentration, la logique, l'expression verbale. La mémoire peut s'optimiser en la stimulant. Deux formules sont possibles :

- Atelier PAC : 16 séances de 2 heures
- Atelier PEPS : 12 séances de 2 h 30.



Informations pratiques

● Calendrier des séances :

Tous les mardis de 15h00 à 17h30

Du 15 mars 2016 au 31 mai 2016

Salle des Fêtes (sous-sol salle 60)

Place de la salle des Fêtes 68140 MUNSTER

● Participation

pour l'ensemble du cycle : Atelier payant 20€ par personne

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter :

Laurence ROUTIER, Chargée de Projets :

☎ 06 22 99 39 43

Secrétariat :

☎ 03 89 20 79 43

EN PARTENARIAT AVEC :



AG2R LA MONDIALE



ET AVEC LE SOUTIEN DE :

