



## DU PEPS POUR MA MÉMOIRE

1 Cycle de 11 séances de 2h

**GRATUIT - OUVERT À TOUS**

Apprendre à stimuler votre mémoire  
dans les activités quotidiennes



**Réunion de présentation :**  
**Judi 13 octobre 2022 à 09h00**  
**Salle polyvalente 21 rue du Stade**  
**à WEISLINGEN**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Avec l'âge notre capacité à **apprendre de nouvelles informations** décroît : **Redonnez du peps à vos neurones** grâce à des exercices ludiques et pratiques qui stimule les différentes formes de mémoire.

### THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire
- Détecter les premiers signes d'alerte
- Dédramatiser la perte de mémoire
- Techniques de mémorisation

### Calendrier des séances :

#### Réunion de présentation :

**Judi 13 octobre 2022 à 09h00**

#### Moca tests :

**Judi 20 octobre 2022**

(durée 20 minutes : horaire du rendez-vous défini lors de la réunion de présentation)

#### Séances de l'atelier :

Les jeudis du 3 novembre au 26 janvier 2023 de 09h00 à 11h00

#### Lieu :

**Salle polyvalente 21 rue du Stade**  
**67290 WEISLINGEN**

Atelier gratuit sur inscription – Participation à l'ensemble du cycle requise.

### Renseignements et inscriptions :

sur notre **site internet [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr)** ou par **téléphone au 03 89 20 79 43**

### POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !  
Rendez-vous sur **[www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr)**.

### NOS PARTENAIRES :

