



▶ INVITATION : Atelier Prévention Séniors

Boostez votre mémoire



Mercredis 15, 22, 29 mars et 5, 12 avril 2023, de 10 h à 12 h
à VALENCIENNES (Locaux CMCAS – 40, rue du pont de fer)

Vous souhaitez vous informer sur le fonctionnement du cerveau, comprendre ce qui se cache derrière nos trous de mémoire, et pratiquer des jeux pour la stimuler et la préserver plus longtemps ?

▶ AU PROGRAMME : 5 séances de 2h

Séance 1 « Costaud cortex » : *jeux, exercices et échanges autour du cerveau et de son fonctionnement*

Séance 2 « A votre santé ! » : *jeux, exercices et échanges autour de l'hygiène de vie et son lien avec notre cerveau*

Séance 3 « Mélimémots » : *jeux, exercices et échanges autour de la langue, les mots, l'écrit et l'oral*

Séance 4 « Sens dessus dessous » : *jeux, exercices et échanges autour de nos sens et des mémoires associées*

Séance 5 « Imagin'air » : *jeux, exercices et échanges autour de l'imagerie mentale, la curiosité et le pouvoir d'imagination*

Inscription avant le 1/03 - Pour plus de renseignements : contactez-nous !

