

LES ATELIERS MÉMOIRE

DÈS 55 ANS

POUR COMPRENDRE ET STIMULER
VOTRE MÉMOIRE !



RENDEZ-VOUS À HEM :
LES JEUDIS 14, 21, 28 MARS, 04 ET 11 AVRIL 2024
DE 10H À 12H

INSCRIPTION : 03.20.66.04.04 ou par mail contact.senior@ville-hem.fr

Pour s'informer sur le **fonctionnement** de votre **cerveau**, de la **mémoire** et des **fonctions cognitives**.



Ateliers déployés en **5 temps clés** de **2 heures** chacun, alliant **conseils** et **exercices pratiques** !

- **Module 1** : “Costaud cortex” : jeux, exercices et discussions autour du cerveau, de la cognition et de la plasticité cérébrale.
- **Module 2** : “A votre santé !” : jeux, exercices et discussions autour de l’hygiène de vie et son lien avec notre cerveau.
- **Module 3** : “Mélimémots” : jeux, exercices et discussions sur le langage, les mots, l’écrit et l’oral.
- **Module 4** : “Sens dessus-dessous” : jeux, exercices discussions sur les sens et les mémoires associés.
- **Module 5** : “Imagin’air” : jeux, exercices et discussions autour de l’imagerie mentale, la curiosité et l’imagination.