



Bien vivre  
votre retraite



Cycle d'ateliers

# Du peps pour ma mémoire

**Réunion de présentation**  
**Mardi 21 septembre 2021 à 14h00**  
**Maison des Associations**  
**31 rue des Vergers à SAUSHEIM**

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



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.

Un cycle de 12 séances de stimulation de la mémoire par des exercices attractifs et motivants sollicitant le cerveau dont 1 séance test réalisé par un professionnel de la santé.



### Informations pratiques

**Réunion de présentation:**  
Mardi 21 septembre 2021 à 14h00

### Calendrier des séances :

**Moca tests:**  
Mardi 28 septembre 2021 (durée 30 minutes : horaire du rendez-vous défini lors de la réunion de présentation)

**Séances de l'atelier :**  
Les mardis du 5 octobre au 14 décembre de 14h à 16h

**Lieu:**  
Maison des Associations , 31 rue des Vergers à SAUSHEIM



Port du masque obligatoire



Ne vous rendez pas à l'atelier en cas de fièvre, de toux, de mal à la gorge, de nez qui coule ou de perte d'odorat



Merci de penser à ramener votre stylo

**Atelier gratuit - Places limitées à 9 personnes**  
**Inscriptions et renseignements :**  
**MAIRIE ANNEXE au 03 89 56 09 90.**

### EN PARTENARIAT AVEC :



### ET AVEC LE SOUTIEN DE :

