



DU PEPS POUR MA MÉMOIRE

1 Cycle de 6 à 11 séances de 1h30 à 2h



ATELIER GRATUIT
OUVERT À TOUS LES RETRAITÉS

Apprendre à stimuler votre mémoire
dans les activités quotidiennes

Les mardis de 10h00 à 12h00
Du 25 août au 29 septembre 2026

Communauté des communes
Sud Alsace Largue
7 rue de Bâle 68210 Dannemarie



POUR Bien
VieILLir



l'assurance
retraite

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco



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 :

Séance 1 : Mardi 25 août 2026 10h00 à 12h00

Séance 2 : Mardi 1^{er} septembre 2026 10h00 à 12h00

Séance 3 : Mardi 08 septembre 2026 10h00 à 12h00

Séance 4 : Mardi 15 septembre 2026 10h00 à 12h00

Séance 5 : Mardi 22 septembre 2026 10h00 à 12h00

Séance 6 : Mardi 29 septembre 2026 10h00 à 12h00

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

Renseignements et inscriptions :

sur notre **site internet** 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.

NOS PARTENAIRES

