

Gymnastique cérébrale

Animé par :

Une intervenante spécialisée de l'association Brain Up

Cinq séances d'ateliers autour de la mémoire, un moment de partage et de convivialité suivie d'une sixième séance en extérieur.

Venez faire travailler votre mémoire tout en prenant plaisir, comprendre son fonctionnement, les risques liés à l'âge, apprendre comment la préserver grâce à des exercices ludiques.

DATE

14

Mai
2024

9h

LIEU

Pomas

Foyer
8 Grand Rue
(face à l'Enclos)



INFOS

Atelier gratuit

Inscriptions auprès de la mairie
au 04 68 69 42 67

Proposé par



En partenariat avec
la commune de Pomas

SANTÉ ATELIER



Le programme

ATELIER 1

14
Mai
2024

9h - 11h

Explications, entraînements et conseils sur les différents types de mémoire

ATELIER 2

21
Mai
2024

9h - 11h

Découvrir ses entrées sensorielles favorites
Savoir comment développer ses capacités attentionnelles

ATELIER 3

28
Mai
2024

9h - 11h

S'appuyer sur ses émotions et sa motivation pour mieux mémoriser
Comprendre l'évolution de la mémoire avec l'âge

ATELIER 4

4
Juin
2024

9h - 11h

Conseils et techniques pour savoir agir contre « le mot sur le bout de la langue »
Enrichir sa mémoire à tout âge

ATELIER 5

11
Juin
2024

9h - 11h

Associer, organiser, planifier les informations pour mieux les mémoriser

ATELIER 6

18
Juin
2024

9h - 11h

Séance hors les murs en extérieur pour travailler sa mémoire autour d'une promenade dans le village.