

LES ATELIERS MÉMOIRE

DÈS 55 ANS

POUR COMPRENDRE ET STIMULER
VOTRE MÉMOIRE !



Rendez-vous à **HALLUIN** :
Mercredis 10, 17, 24 septembre, 01 et 08
octobre
14h00 à 16h00

Inscription : par téléphone au 03.20.94.63.81 ou par mail à
l'adresse karinenagel@mairie-halluin.fr



POUR BIEN
VIEILLIR



santé
famille
retraite
services



Carrefour
des services
de la vieillesse



Centre
intercommunal
de retraite



Le réseau
compétence
publique



Camiez
Le réseau
compétence
publique



anim
Le réseau
compétence
publique



Halluin
Ville d'avenir



RELAYS
AUTONOMIE
LYS-TOURCOING



ccas
Halluin - Centre social



défi
autonomie en ors
Espace vieillesse en Hainaut de France



défi
autonomie en ors
Espace vieillesse en Hainaut de France

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



5 temps clés de 2 heures chacun, alliant conseils et exercices pratiques !

Module 1 : “Costaud cortex”

Le cerveau, la cognition et la plasticité
cérébrale.

Module 2 : “À votre santé !”

L'hygiène de vie et son lien avec notre cerveau.

Module 3 : “Mélimémots”

Le langage, les mots, l'écrit et l'oral.

Module 4 : “Sens dessus-dessous”

Les sens et les mémoires associés.

Module 5 : “Imagin'air”

L'imagerie mentale, la curiosité et l'imagination.