

LES ATELIERS STIMULATION COGNITIVE

Pour **comprendre** et **stimuler** votre
mémoire

DÈS 55 ANS



Rendez-vous à **COLLERET** :

Mercredis 10, 17, 24 septembre, 8 et 15 octobre
14h à 16h

Inscription auprès du CLIC Relais Autonomie du Val de
Sambre par téléphone au 03.27.56.16.44

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 !**

Au programme :

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