

JEUX DE MEMOIRE



Stimuler sa mémoire a autant d'importance qu'adopter une alimentation saine et pratiquer un exercice physique !

Ces ateliers, destinés à un public adulte et plus particulièrement aux seniors, aident à prévenir les troubles de la mémoire et contribuent à retarder les effets néfastes du vieillissement cérébral.

En petit groupe, les séances se déroulent sous forme de **jeux, d'exercices et d'expériences sensorielles** visant à **dynamiser les différentes formes de mémoire et les fonctions cognitives associées.**

Valérie-Anne WITKOWSKI

Maison des Associations
Salle 1ère étage gauche
30 rue de Gramont, Chambourcy

Les ateliers **Jeux de mémoire** impliquent une certaine régularité pour optimiser leur efficacité.

Chaque séance est essentiellement pratique avec un bref apport théorique et vise à stimuler plusieurs mémoires, les fonctions cognitives associées et les 5 sens.

*On écrit un peu,
On s'exprime beaucoup,
On s'amuse passionnément,
On ne s'ennuie pas du tout !*

Petits effectifs: 4 à 8 personnes

Cet atelier peut être couplé avec l'activité gym mémoire

Adultes

Mercredi 10h - 11h

215 €

Pack Jeux de mémoire +
gym mémoire

400 €

Début de l'activité
16 septembre

