

# L'atelier MÉMOIRE

Un lieu de réflexion,  
d'échanges et de meilleure  
connaissance de soi.

Une activité pour stimuler  
et entretenir votre mémoire

animée par un professionnel formé  
à une méthode d'activation cérébrale.

12 séances

1 heure 30 par semaine

Des apports théoriques  
et pratiques avec  
réalisation de tests

Un coût : 32 € pour  
l'ensemble de l'atelier.

Pour tout renseignement,

contactez :

Mlle DAYMARD

Mme BASCOUL

05.62.13.43.70 / 93

REKSDON CERN Mid-Pyrénées 05/04



# L'atelier MÉMOIRE

pour préserver son autonomie

● **PERDRE** ses clefs...

● **CHERCHER** ses lunettes...

● **AVOIR** un nom, un mot  
**SUR LE BOUT DE LA LANGUE...**

● **MANQUER** un rendez-vous...

● Pas vraiment des troubles de mémoire, mais le plus souvent de petits oublis quotidiens, sources d'inconfort.

● Certes, l'âge impose ses caractéristiques. De même, la vie quotidienne avec ses changements, ses problèmes, ses mises-à-jour, joue un rôle important dans les faiblesses qui affectent nos facultés.

● **Mais LA MÉMOIRE N'EST PAS UNE MÉCANIQUE** qui se rouillerait peu à peu sous l'effet de l'usure. **C'EST UNE FONCTION** sensible aux stimulations.

● La mémoire peut

● **S'ENTRETIENIR**  
et **SE DÉVELOPPER**

● tout au long de la vie.

● **Vous êtes**  
retraité...

● **Vous vivez**  
à votre domicile...

● **La Cram Midi-Pyrénées**  
initie et finance un **ATELIER**  
**MÉMOIRE** près de chez vous.



● Faire travailler sa mémoire,  
c'est un gage d'**ÉQUILIBRE**  
intellectuel, affectif  
et social.

# L'atelier MÉMOIRE

effort, plaisir et progrès

## Un programme

- Des apports théoriques pour apprendre le fonctionnement des mémoires et les conditions nécessaires à leur efficacité.
- Des exercices variés et ludiques applicables à la vie quotidienne.
- Des échanges entre animateur et participants.

## Une méthode

- Découvrir ses ressources ;
- renforcer la confiance en soi ;
- acquérir une stratégie personnelle ;
- s'impliquer au présent.

## Un groupe

- 10 à 15 personnes ;
- une ambiance conviviale ;
- un échange de savoir-faire ;
- le partage de ses difficultés et de ses réussites.