



Cycle d'ateliers

# Du peps pour ma mémoire

**Jeudi 10 Janvier 2019 à 14h00**  
**Mairie du Heyden**  
**13 rue Franz Schubert**  
**67600 SELESTAT**

Informations, exercices pratiques, mises en situation pour stimuler sa mémoire au quotidien



## Du peps pour ma mémoire

Notre mémoire diminue-t-elle avec l'âge ? Quels sont les événements qui peuvent la perturber ? Existe-t-il des exercices qui améliorent les capacités de mémorisation ?

De manière ludique, un animateur formé vous sensibilise aux techniques et astuces simples qui permettent de **faciliter la mémorisation, la concentration, la logique, l'expression verbale**. La mémoire peut s'optimiser en la stimulant.

- **Atelier PEPS : 11 séances de 2h30 dont 1 MOCATEST**



### Informations pratiques

**Séances : Tous les jeudis de 09h00 à 11h30**  
**Du 17/01/2019 au 04/04/2019**

### Calendrier des séances :

**Lieu : Mairie du Heyden**  
**13 rue Franz Schubert**  
**67600 SELESTAT**

Participation pour l'ensemble du cycle :

Atelier payant 20 Euros par personne sur inscription auprès d'ATOUT AGE ALSACE

**Contact et renseignements : [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr)**  
**Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : [atoutagealsace@gmail.com](mailto:atoutagealsace@gmail.com)**

### EN PARTENARIAT AVEC :



### ET AVEC LE SOUTIEN DE :

