



# Du peps pour ma mémoire

**Conférence Débat**  
**Jeudi 10 Janvier 2019 à 14h00**  
**Foyer Saint Louis**  
**59 rue de Mulhouse**  
**68300 SAINT LOUIS**

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 : 12 séances de 2h00 dont 1 MOCATEST**



### Informations pratiques

#### Calendrier des séances :

**Conférence débat: Jeudi 10 janvier 2019 à 14h00**

**Séances : Tous les jeudis de 14h00 à 16h00**  
**Du 24/01/2019 au 25/04/2019**

**Lieu : Foyer Saint Louis- Salle 2(1er étage)**  
**59 rue de Mulhouse**  
**68300 SAINT LOUIS**

**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 :

