



Bien vivre  
votre retraite



Cycle d'ateliers

# Du peps pour ma mémoire

Vendredi 19 janvier 2018 à 9h00

Mairie – Salle du Conseil

24 rue du Général Leclerc à MUNDOLSHEIM

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



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## 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 moca test



### Informations pratiques

Calendrier des séances : Tous les vendredis de 9h00 à 11h00  
du 19 janvier 2018 au 20 avril 2018

Participation pour l'ensemble du cycle : Atelier payant 20 € par personne

### Contact et renseignements :

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : [atoutagealsace@gmail.com](mailto:atoutagealsace@gmail.com)

### EN PARTENARIAT AVEC :



### ET AVEC LE SOUTIEN DE :





Bien vivre  
votre retraite



Cycle d'ateliers

# Du peps pour ma mémoire

Vendredi 19 janvier 2018 à 9h00

Mairie – Salle du Conseil

24 rue du Général Leclerc à MUNDOLSHEIM

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



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## 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 moca test



### Informations pratiques

Calendrier des séances : Tous les vendredis de 9h00 à 11h00  
du 19 janvier 2018 au 20 avril 2018

Participation pour l'ensemble du cycle : Atelier payant 20 € par personne

### Contact et renseignements :

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : [atoutagealsace@gmail.com](mailto:atoutagealsace@gmail.com)

### EN PARTENARIAT AVEC :



### ET AVEC LE SOUTIEN DE :

