



Atelier mémoire de l'Automne

GRATUITEMENT

A Saint Paulien, le 3 septembre 2018,

Madame, Monsieur,



« J'ai la mémoire qui flanche,
je me souviens pas très bien ... »

Jeanne MOREAU



La mémoire : un trésor à faire fructifier...

Pour garder une mémoire en bonne santé et la préserver de « l'usure » naturelle, il faut la faire travailler ! et cela tous les jours...

La mémoire procédurale ...

La mémoire perceptive...

La mémoire épisodique...

La mémoire du travail

La mémoire intervient dans tout ce que nous faisons !

Des études ont montré que les « réserves » de la mémoire se constituent en lien très étroit avec les émotions, surtout les émotions positives.

« Ce qui stimule notre activité cognitive, c'est d'être engagé dans des activités et des relations qui nous procurent un réel plaisir »

Vous avez plus de 60 ans ? Vous souhaitez passer un moment convivial, rencontrer d'autres personnes ?

UNA43 vous propose de participer à un atelier mémoire, organisé dans les locaux de votre antenne de Saint Paulien : 10 séances d'1h30, deux fois par semaine, qui vous permettront de découvrir les différentes mémoires, des stratégies de mémorisation et de pratiquer des exercices ludiques faciles à reproduire ensuite dans votre quotidien.

Cet « atelier mémoire » sera animé par Madame Catherine MARTEL et Monsieur Paul ROUBIN, 2 bénévoles de l'association, formés à l'animation de ce type d'action.

La Direction de l'association UNA43

Atelier mémoire de l'Automne

Quoi ? Atelier mémoire pour découvrir les différentes mémoires, des stratégies de mémorisation et pratiquer des exercices ludiques, faciles à reproduire ensuite dans votre quotidien.

Où ? dans les locaux d'UNA 43, Place de l'Eglise à St Paulien

Quand ? le lundi et le jeudi de 14H30 à 16H00 aux dates suivantes

| | |
|-------------------|-------------------|
| Lundi 5 novembre | Jeudi 8 novembre |
| Lundi 12 novembre | Jeudi 15 novembre |
| Lundi 19 novembre | Jeudi 22 novembre |
| Lundi 26 novembre | Jeudi 29 novembre |
| Lundi 3 décembre | Jeudi 6 décembre |



Le contenu de l'atelier s'inscrit dans la durée en prévoyant une progression dans le temps. C'est pourquoi il est demandé, lorsqu'on s'inscrit, de s'engager à participer aux 10 séances.

Le nombre de place est limité à 10 – **Inscription obligatoire**



COUPON-inscription
Atelier mémoire de l'Automne

à renvoyer ou à déposer **avant le 14 octobre 2018** à :
UNA 43 – Antenne de St Paulien
Place de l'Eglise
43 350 Saint Paulien

Nom, Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal et Ville : _____

N° de téléphone : _____

E-mail : _____