

VENEZ REVEILLER, ENTRETENIR, ENTRAÎNER VOTRE MÉMOIRE GRATUITEMENT

A Saint Paulien, le 1^{er} février 2019,

Madame, Monsieur,



*« Rien n'est plus agaçant que de ne pas se rappeler
ce dont on ne parvient pas à se souvenir
et rien n'est plus énervant que de se souvenir
de ce qu'on voudrait parvenir à oublier »*

Pierre DAC

Qui n'a jamais perdu ses clefs ou cherché le prénom d'une connaissance qui reste « sur le bout de la langue » ? De petits oublis que l'on attribue souvent à l'avancée en âge et face auxquels on se résigne. Pourtant la mémoire, ou plutôt les mémoires, sont un processus dynamique qui se réorganise à chaque instant, et s'optimise en fonctionnant. **Pour garder une bonne mémoire, rien de tel que de la faire travailler !**

Vous avez 60 ans et plus ? UNA43 (nouveau nom de l'association UNA Sainte Elisabeth) vous propose de participer à un atelier de gymnastique cérébrale organisé dans les locaux de votre antenne de St Paulien : 10 séances hebdomadaires d'1H30 qui vous permettront de découvrir les différentes mémoires, les stratégies de mémorisation et de pratiquer des exercices ludiques et faciles à reproduire pour exercer votre mémoire au quotidien.

Cet « atelier mémoire » sera animé par 2 bénévoles de l'Association, formés à l'animation de type d'action de prévention : Cathy MARTEL et Paul ROUBIN

Espérant vous retrouvez nombreuses et nombreux !

Jocelyne LABOURÉ, Directeur Général de l'association UNA43

UNA 43 - L'AIDE À DOMICILE POUR TOUS, A TOUS LES ÂGES DE LA VIE

E-mail : contact@una43.fr • Site : www.una43.fr

4, av. G. Clémenceau - 43000 LE PUY EN VELAY • Tél : 04 71 09 10 47

MEMBRE DE L'UNA, UNION NATIONALE DE L'AIDE, DES SOINS, ET DES SERVICES AUX DOMICILES



Association certifiée NF - Services aux personnes à domicile (NF 311) - www.marque-nf.com



VENEZ REVEILLER, ENTREtenir, ENTRAINER VOTRE MEMOIRE

Quoi ? *Atelier de gymnastique cérébrale – printemps 2019*

Où ? dans les locaux d'UNA43, Place de l'Eglise à St Paulien

Quand ? en 2019, le lundi et le jeudi de 14H30 à 16H00 aux dates suivantes :

Lundi 4 mars	Jeudi 7 mars
Lundi 11 mars	Jeudi 14 mars
Lundi 18 mars	Jeudi 21 mars
Lundi 25 mars	Jeudi 28 mars
Lundi 1 ^{er} avril	Jeudi 4 avril



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.



COUPON-inscription

*Atelier gymnastique cérébrale
du printemps 2019*

à renvoyer ou à déposer **avant le 21 février 2019** à :
UNA43 – Antenne de St Paulien
Place de l'Eglise
43 350 Saint Paulien

Nom, Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal et Ville : _____

N° de téléphone : _____

E-mail : _____

UNA 43 - L'AIDE À DOMICILE POUR TOUS, A TOUS LES ÂGES DE LA VIE

E-mail : contact@una43.fr • Site : www.una43.fr

4, av. G. Clémenceau - 43000 LE PUY EN VELAY • Tél : 04 71 09 10 47

MEMBRE DE L'UNA, UNION NATIONALE DE L'AIDE, DES SOINS, ET DES SERVICES AUX DOMICILES



Association certifiée NF - Services aux personnes à domicile (NF 311) - www.marque-nf.com