

ATELIER « MÉMOIRE CONNECTÉE »

1^{ère} séance

mardi 12 octobre 2021 à 14h

**10 séances
hebdomadaires
gratuites**



**Renseignements
et inscriptions
en Mairie
04 66 61 80 08**

**ANDUZE - Salle Ugolin
Espace Marcel Pagnol**

ATELIER « MÉMOIRE CONNECTÉE »

mardi 12 octobre
mardi 19 octobre
mardi 26 octobre
mardi 2 novembre
mardi 9 novembre
mardi 16 novembre
mardi 23 novembre
mardi 30 novembre
mardi 7 décembre
mardi 14 décembre

à 14h

Une gymnastique de l'esprit

Pour conserver, au fil de l'âge, un esprit vif et alerte, la clé est d'entretenir ce que l'on appelle nos **fonctions cognitives**, c'est-à-dire notre capacité à communiquer avec les autres, à acquérir et mémoriser des connaissances, à raisonner ...

Le but de notre atelier cognitif connecté :

Stimuler son cerveau, mobiliser sa mémoire et lutter contre la fracture numérique : un cercle vertueux !

Les exercices sollicitent l'ensemble des fonctions du cerveau et mobilisent l'attention, l'observation et la concentration.

Activités très variées de stimulation cognitive et nombreux exercices ludiques et pratiques visant à stimuler les différentes formes de mémoire.

La mémoire s'entretient, ce que constatent les participants à l'issue des 10 séances. L'introduction de tablettes numériques va permettre de désacraliser l'outil informatique, puis initier au travers de certains exercices et de manière ludique et simple à l'utilisation et à la manipulation de l'outil.