

Travailler sa MEMOIRE tout en prenant PLAISIR

PARCOURS GRATUIT
EN 5 SEANCES



Cécil photo : Cécil Jussier - Photo | Mise en page : J. Doran - Judo



Pays Loire
Touraine

La
Conférence
des
Financeurs
d'Indre-et-Loire



Par une intervenante spécialisée de l'association Brain Up
Tous les Jeudis du 5 Octobre au 2 Novembre 2023

De 14h à 16h

A la Maison des associations, 12 rue de Chenonceaux, à Luzillé

Inscriptions : Mme Hélène Harbonnier,
harbonnierhelene@yahoo.fr, 06 99 92 33 54



Parcours « Gymnastique Cérébrale »

« Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir »

Luzillé,
les Jeudis du 5 Octobre au 2 Novembre,
de 14h à 16h,
5 séances complémentaires

« Où ai-je bien pu mettre mes clés ? » « Qu'est-ce que je suis venu chercher ici ? » ou encore « Ah ! Comment s'appelle cette comédienne ? », « J'ai le mot sur le bout de la langue ! ».

Autant de situations du quotidien qui nous interpellent, nous inquiètent et finissent par nous faire douter de notre mémoire. D'où viennent ces petits trous de mémoire tellement agaçants ? Pourquoi avons-nous l'impression de moins bien mémoriser avec l'âge ?

Pour y répondre, la commune de Luzillé, le Pays Loire Touraine, en partenariat avec l'association Brain Up vous invite à participer au parcours « Gymnastique cérébrale : travailler sa mémoire tout en prenant plaisir » en 5 séances complémentaires, tous les Jeudis du 5 Octobre au 2 Novembre inclus, sur le créneau 14h-16h, à la Maison des associations, 12 Rue De Chenonceaux, à Luzillé.

Ce cycle vous permettra de comprendre et de mieux appréhender les enjeux de la démarche de prévention santé pour la mémoire et à « vous creuser les méninges », mais de manière conviviale et riche d'échanges. Chaque participant participe selon son niveau et ses attentes, pour mieux comprendre comment pallier ses difficultés et rendre sa mémoire plus efficace.

Ce programme en 5 séances complémentaires est gratuit.

Le nombre de places est limité ! Aussi inscrivez-vous vite auprès Mme Hélène Harbonnier, harbonnierhelene@yahoo.fr, 06 99 92 33 54, en précisant votre nom, prénom, numéro de téléphone et/ou adresse mail.

Ce programme est financé grâce au soutien de la Conférence des financeurs d'Indre-et-Loire et la Carsat Centre Val de Loire.

Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d'infos : www.brainup.fr