



## Entretenir sa mémoire tout en prenant plaisir !

En partenariat avec l'association Delta 7, ce stage propose différents niveaux de progression ainsi que des moyens mnémotechniques pour travailler et améliorer sa mémoire, tout cela dans un cadre convivial et stimulant.

Le stage mémoire s'adresse à toutes personnes de plus de 55 ans désirant entraîner et renforcer sa mémoire dans un objectif de **prévention**.

**Ce stage n'est pas destiné aux personnes ayant une maladie neurodégénérative type Alzheimer.**

Les séances sont variées :

- Exercices écrits et oraux stimulant les différentes fonctions cognitives (attention, fonctions exécutives, logique, raisonnement, mémoire à court terme etc..)
- Des tests et des évaluations seront proposés aux participants pour permettre à chacun d'apprécier son évolution.

Les séances ont lieu chaque semaine sur 12 séances et durent 1h30 (4 séances par mois).

### **EN PRATIQUE**

- Prochaines sessions les jeudis de 10h à 11h30 : 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12
- PAF 12€50 la séance
- Avoir plus de 55 ans
- Groupe de 10 personnes maximum
- Merci de vous inscrire auprès de Mélissa Kermel, Delta 7  
[mkemel@delta7.org](mailto:mkemel@delta7.org) ou +33 7 68 33 62 07.