

Garéoult

ATELIER

Mémoire

GRATUIT
10 séances de 2h00
animées par un professionnel

Du 16 OCT au 18 DÉC 2025



Quand François travaille

sa concentration ?

C'est un jeu d'enfant !



L'Asept Paca organise des ateliers gratuits,
ouverts aux jeunes de + de 60 ans



Renseignements et inscriptions - Service Cohésion sociale : 04 94 77 54 92

inf_asept - Février 2020 - Photos : Thinkstock - Réalisation : Conception : V.L'Hostis. Réalisation : F.Vanden

ATELIER « ENTRAINER SA MÉMOIRE, TOUT EN PRENANT PLAISIR »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec l'ASEPT et l'association BrainUp, un atelier « Entraîner sa mémoire, tout en prenant plaisir » qui se compose en 10 sessions de 2h00.

Les personnes de plus de 60 ans se plaignent régulièrement d'oublis du quotidien (les clés, les mots,...). Ces situations d'oublis souvent bien réelles ne sont pas moins bénignes dans la majorité des cas. Mais elles créent une inquiétude forte, redoublée par le spectre fortement médiatisé des maladies neurodégénératives. Anxieuses sur leur mémoire, les personnes âgées perdent confiance en leurs capacités et accentuent ainsi leurs difficultés.

Face à ces constats, il est possible et même essentiel d'agir. Agir par une meilleure compréhension des mécanismes de la mémoire, en distinguant notamment les outils bénins des oublis d'origine pathologique. Agir aussi en apprenant les techniques simples de mémorisation pour une mémoire plus efficace. Agir enfin en adoptant un état d'esprit. Car la mémoire se stimule par l'effort au quotidien, la curiosité et le plaisir d'apprendre ! Cette approche générale contribue à diminuer ou relativiser les inquiétudes liées au vieillissement bénin de la mémoire.

L'atelier vise à donner les moyens d'exercer ses principales fonctions cognitives, d'apprendre les techniques pour transférer ces exercices dans la vie quotidienne, de connaître les conseils pratiques pour savoir prendre soin de son cerveau.

Les dates :

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ▪ Jeudi 16 octobre 2025 | ▪ Jeudi 20 novembre 2025 |
| ▪ Jeudi 23 octobre 2025 | ▪ Jeudi 27 novembre 2025 |
| ▪ Jeudi 30 octobre 2025 | ▪ Jeudi 4 décembre 2025 |
| ▪ Jeudi 6 novembre 2025 | ▪ Jeudi 11 décembre 2025 |
| ▪ Jeudi 13 novembre 2025 | ▪ Jeudi 18 décembre 2025 |

Les heures : de 10h00 à 12h00

Le lieu : Salle du conseil municipal – Hôtel de ville
16 place de la Mairie – Garéoult

ATELIER « ENTRAINER SA MÉMOIRE, TOUT EN PRENANT PLAISIR »

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

--	--

 /

--	--

 /

--	--	--	--

Sexe : Féminin Masculin

Adresse complète :

.....

.....

Téléphone fixe : Mobile :

Email :

Je m'engage, par mon inscription à cet atelier, à suivre **toutes les séances prévues.**

Signature

Fiche d'inscription à retourner à l'hôtel de ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT ou par mail sur cohesion-sociale@gareoult.fr

Les informations recueillies sur ce formulaire sont récoltées et utilisées par la ville de Garéoult uniquement pour l'organisation des ateliers à destination des seniors.

Elles sont conservées selon les durées en vigueur conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen relatif à la Protection des Données Personnelles. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données qui vous concerne et les faire rectifier en contactant : infolib@gareoult.fr