

ATELIER
ENTREtenir
SA MÉMOIRE

GRATUIT
10 séances de 2h
animées par un professionnel

Garéoult

DU 30 AVRIL AU 9 JUILLET 2026

Mais qu'est-ce
que j'en ai fait ?



L'Asept Paca organise des
ateliers gratuits ouverts
aux jeunes de + ou - 60 ans.

Tous nos ateliers sont sur :

www.bienvieillir-sudpaca.fr



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
PACA



POUR Bien
VieILLIR

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

ATELIER « PREVENTION MEMOIRE – STIMULATION COGNITIVE »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec l'ASEPT, un atelier « Prévention mémoire – stimulation cognitive » qui se compose en 10 sessions de 2h00.

Le contenu :

Vous allez découvrir :

- Le fonctionnement normal de la mémoire et de l'attention
- Les facteurs qui influencent la mémoire au quotidien
- Comment distinguer un oubli normal d'un signal d'alerte
- Des stratégies concrètes de stimulation cognitive
- Le rôle de l'alimentation, du sommeil et du mouvement
- Comment s'orienter vers les ressources adaptées si besoin

Chaque séance alterne apport théorique participatif et activités pratiques adaptées au groupe.

Les dates :

- | | |
|------------------------|------------------------|
| ▪ Jeudi 30 avril 2026 | ▪ Jeudi 11 juin 2026 |
| ▪ Jeudi 7 mai 2026 | ▪ Jeudi 18 juin 2026 |
| ▪ Mercredi 13 mai 2026 | ▪ Jeudi 25 juin 2026 |
| ▪ Jeudi 21 mai 2026 | ▪ Jeudi 2 juillet 2026 |
| ▪ Jeudi 4 juin 2026 | ▪ Jeudi 9 juillet 2026 |

Les heures : de 14h à 16h

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

ATELIER « PREVENTION MEMOIRE – STIMULATION COGNITIVE »

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 séniors.

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

