



Ateliers mémoire

À DESTINATION DES RETRAITÉS NARBONNAIS

Programme spécifique d'activation cérébrale et de stimulation de la mémoire

À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme s'adresse aux retraités, préretraités et personnes de plus de **55 ans** souhaitant entretenir et/ou améliorer leur mémoire.

COMMENT CELA SE DÉROULE ?


- ▶ Le programme s'effectue par sessions de **12 séances** à raison d'une séance par semaine d'une durée de 1h.
- ▶ Des groupes de **15 personnes** en moyenne sont constitués.
- ▶ Différents supports techniques sont distribués.

QUI PILOTE LE PROGRAMME ?

Une animatrice formée par l'ANFG et certifiée par l'État.

L'atelier mémoire

- ▶ Propose un temps de stimulation cognitive.
- ▶ Respecte le rythme de chacun.
- ▶ Offre un espace d'échanges.
- ▶ Offre un espace de communication et de convivialité.



« La mémoire
diminue à moins
qu'on ne
l'exerce. »

Cicéron

Contact et informations

Sabine ALABERT

Tél : 06 38 32 44 83

Renseignements

Direction de la santé de la Ville de Narbonne

Tél. : 04 68 90 26 34



Narbonne
AU CŒUR DES POSSIBLES