

COMMUNIQUE DE PRESSE N°32

Ateliers mémoire

Un atelier autour de la mémoire, constitué de cinq séances, va être organisée à l'attention des seniors en mars et avril prochains à la Villa Boréa.

La Carsat Rhône-Alpes propose aux seniors, en partenariat avec la Ville de Romans, de participer gratuitement à un atelier autour de la mémoire, constitué de 5 séances de 1h30. Ces séances se dérouleront, à raison d'une par semaine, soit les vendredis 15, 22 et 29 mars et 5 et 12 avril, de 14h à 15h30 à la Villa Boréa (rue Descartes à Romans).

Les objectifs sont : de redécouvrir les possibilités de sa mémoire, de reprendre confiance en soi, de dédramatiser les difficultés, de partager les savoirs en participant à une démarche de groupe (12 personnes maximum) et de mettre en place des stratégies pour faciliter la mémorisation.

Les séances se présentent sous la forme d'exercices pratiques stimulant les différentes mémoires en alternance avec des échanges.

Renseignements et inscriptions au 04 27 82 72 38 ou via l'adresse mail : poleprevention@carsat-ra.fr. Plus d'infos sur www.carsat-ra.fr/accueil/assures/je-suis-retraite/je-souhaite-obtenir-des-conseils-pour-bien-vieillir/me-maintenir-en-bonne-sante.