

LE SAVIEZ-VOUS?

Beaucoup d'aînés en santé sont insatisfaits de leur mémoire.

Le stress, les problèmes de santé, l'isolement et l'inactivité peuvent affecter votre mémoire.

L'âge n'est pas le seul responsable des petits oublis!

Les experts le disent : il est possible de garder sa mémoire en forme... même en vieillissant!



MUSCLEZ VOS MÉNINGES

Sera offert près de chez vous!

Organisme :

Association des aînées
et aînés de l'UQAR

Horaire:

Début :

SURVEILLEZ
LES JOURNAUX LOCAUX!

Informations :



MUSCLEZ VOS MÉNINGES



Un programme pour
promouvoir la vitalité
intellectuelle des aînés

<http://adauqar.uqar.ca>



Centre de santé et de services sociaux
Cavendish
Affilié universitaire

LE PROGRAMME

- ◆ Dix rencontres de deux heures, en groupe.
- ◆ Des informations sur la mémoire et les autres facultés intellectuelles.
- ◆ Des trucs pour mieux se rappeler des noms, des numéros, des listes etc.
- ◆ Des activités intéressantes pour stimuler la mémoire et la concentration.



DES THÈMES VARIÉS

Une foule de sujets intéressants sont abordés, par exemple:

- ◆ Le lien entre le stress et la mémoire;
- ◆ Comment mieux utiliser sa créativité;
- ◆ Le rôle des sens dans la mémoire;
- ◆ Comment oxygéner ses neurones grâce à la marche;
- ◆ Bien nourrir son cerveau.

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME?

Musclez vos méninges est destiné aux aînés de 50 ans et plus qui vivent un vieillissement intellectuel normal.

