



Programme des séances de l'atelier mémoire

- 1) Séance d'introduction
- 2) « Quand les neurones ont des cheveux gris »
- 3) « Bouger pour rester allumé »
- 4) « La mémoire, plein de bon sens ! »
- 5) « Le bien-être à l'âge mûr : une question d'équilibre »
- 6) « Moins de stress, plus d'allégresse »
- 7) « De votre mémoire à vos mémoires »
- 8) « La créativité, s'en faire une alliée » et la mémoire des chiffres
- 9) « Bien manger pour mieux penser ? »
- 10) Groupe de clôture