

2, 9, 16, 23 et 30 novembre 2021



LES ATELIERS

GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE

GAMACHES

salle Georges BRASSENS
14h00 - 16h00

DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Groupement de coopération sociale & médico-sociale

Pass sanitaire obligatoire

Gratuit - Inscription obligatoire au 03 22 82 62 23 ou domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr

défi
autonomie seniors
Bien vieillir en Hauts de France



villes
sœurs
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

f i t y in
villes-soeurs.fr

Défi autonomie seniors

Groupement de coopération sociale & médico-sociale

Défi autonomie seniors a été créé le 1^{er} janvier 2017 grâce à un partenariat entre :

- › la CARSAT Nord-Picardie (caisse d'assurance retraite et de la santé au travail) ;
- › les MSA Nord Pas-de-Calais & Picardie (mutualité sociale agricole) ;
- › les SSI Nord Pas-de-Calais & Picardie (sécurité sociale des indépendants).

À vos agendas

Atelier « « Gymnastique cérébrale » » (5 séances)

les mardis 02, 09, 16, 23 et 30 novembre 2021,
de 14h00 à 16h00
à Gamaches

Salle Georges BRASSENS 6 rue de Normandie 80220 Gamaches

Ces ateliers seront ludiques et participatifs.

La participation est gratuite car prise en charge par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Somme.

Inscription obligatoire auprès de Défi Autonomie Seniors au
03 22 82 62 23

ou par mail domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr

Le pass sanitaire est obligatoire.

Les ateliers Gymnastique cérébrale



Ces ateliers permettent de :

- › s'informer sur les différents types de mémoire ;
- › faire travailler sa mémoire tout en s'amusant ;
- › s'approprier des conseils.

Les ateliers gymnastique cérébrale sont construits en 5 séances alliant conseils et exercices pratiques.

5 séances Gymnastique cérébrale



- › ma mémoire, mes mémoires ;
- › bien percevoir et se concentrer pour bien mémoriser ;
- › mémoire et souvenirs personnels ;
- › mémoire et langage ;
- › mémoire et actions au quotidien.

Pour tous renseignements :

 contact@defi-autonomie-seniors.fr

 Nord-Pas de calais : 03.21.24.61.28
Picardie : 03.22.82.62.23

 Sièges sociaux : Défi autonomie seniors,
33 rue du Grand But 59 160 Capinghem

 Antenne Picardie : Défi autonomie seniors,
27 rue Frédéric Petit 80 000 Amiens