



LES ATELIERS

GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE
& STIMULATION COGNITIVE

StimCo

DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Groupement de coopération sociale & médico-sociale



défi
autonomie seniors
Bien vieillir en Hauts de France

somme
LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL

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

Les mercredis de 14h à 16h30 : 2, 9, 16, 23 et 30 Octobre et le vendredi 18 Octobre de 14h à 16h30

Renseignements et inscriptions :

Maison pour tous de Rivery
63 Rue Baudrey

Tel : 03 22 70 07 38

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 + 1 différée 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