

Un atelier pour stimuler la mémoire des seniors au quotidien

Santé. Le mardi 9 avril, de 14 h 30 à 16 heures, salle Gascogne de la maison des associations, l'Association santé éducation et prévention sur les territoires Sud Aquitaine (AseptSA) en partenariat avec Service d'animation de prévention et d'accompagnement des Landes (Sapal), organise d'une réunion de prévention sur la thématique : « Ma mémoire, la comprendre pour la booster ».

Il s'agit de transmettre aux participants des conseils ludiques pour stimuler et entretenir leur mémoire au quotidien afin de préserver le capital santé et social des seniors et pour assurer un vieillissement en bonne santé.

Différentes astuces pratiques seront communiquées pour permettre aux seniors d'entraîner leur attention et leur mémoire afin d'apprendre à se créer des repères, à se souvenir des noms, des tâches et des mots.

Formation gratuite réservée aux plus de 55 ans. Inscriptions : au 05 58 06 55 98 ou sur le site de l'ASEPT : <https://www.asept-sudaquitaine.fr>.