



## Savoir mieux utiliser sa mémoire

**Le cerveau n'est pas un muscle !**

Comprendre comment fonctionne la mémoire

Apprendre à utiliser les bonnes stratégies

Partager un bon moment

Faire des rencontres

Bilan de fin de session

### Contenu :

Mémoriser ce qui vous entoure

Mémoriser des mots clés

Mémoriser des images

Jeux autour de la mémoire

Mémoriser des chiffres

Mémoriser les noms des personnes

Mémoriser à court terme

Mémoriser un texte

Mémoriser des mots nouveaux

Mémoriser l'actualité

## Modalités :

Intervenants : psychologues neuropsychologues

Public : adultes ayant ou non des difficultés de mémoire  
(Groupes de 6 à 8 personnes)

Méthode : explications et mises en pratique

**30 séances d'1h30 à raison d'une fois par semaine**

(Inscription 10 jours avant le début des séances)

## A la carte ou à l'année :

	<b>À la carte</b>	<b>À l'année</b>
<b>Contenu</b>	Au choix selon les thèmes abordés	Tous les thèmes
<b>Dates</b>	Selon les thèmes choisis	De septembre à juin
<b>Durée</b>	1 séance minimum	Engagement sur les 30 séances
<b>Prix</b>	Voir avec votre association Coridys	Voir avec votre association Coridys
<b>Lieu</b>	Local association/Etablissement	

Rapprochez-vous du Coridys le plus proche de chez vous pour les inscriptions et davantage d'informations – Sur le site internet : [www.coridys.fr](http://www.coridys.fr)