

SPECIAL 60 ans et +

NEOSILVER

Atelier

# Mémoire

## Un parcours de 10 séances

### AUTOUR DE DIVERSES THÉMATIQUES :

Stimuler l'activité du cerveau et faire travailler sa mémoire

Découvrir le fonctionnement des différentes mémoires

Adopter des moyens mnémotechniques pour entretenir sa mémoire

Dédramatiser les pertes courantes de mémoire liées à l'âge

Tous les **mercredis** de **14h30 à 16h**

À partir du **06 mai 2026**

**Lieu :** Hôtel de Ville

11 Rue Jacques Rimbault

18000 Bourges

**Inscription :** 02 48 23 25 33



BOURGES

NEOSILVER

# UN PARCOURS COLLECTIF EN 10 SÉANCES

**Séance 1:** Découverte et "remue méninges"



**Séance 3:** Les deux mémoires



**Séance 5&6:** Apprendre à mieux mémoriser



**Séance 8:** Prendre soin de sa mémoire



**Séance 10 :** Faisons le bilan !



**Séance 2:** La mémoire, comment ça fonctionne ?



**Séance 4:** Mémoire et concentration



**Séance 7:** Retrouver ses souvenirs



**Séance 9:** J'entraîne ma mémoire au quotidien



**Inscription gratuite !**

**Tous les mercredis de 14h30 à 16h**

- Séance 1 : 06 mai 2026
- Séance 2 : 13 mai 2026
- Séance 3 : 20 mai 2026
- Séance 4 : 27 mai 2026
- Séance 5 : 03 juin 2026
- Séance 6 : 10 juin 2026
- Séance 7 : 17 juin 2026
- Séance 8 : 24 juin 2026
- Séance 9 : 01 juillet 2026
- Séance 10 : 08 juillet 2026

**Renseignements  
et inscription:**

Par téléphone auprès du  
**CCAS de Bourges** au  
**02 48 23 25 33**