



Jeudi 22 mai
De 13h30 à 17h

Boulogne sur mer
Salle du Chemin Vert
Place d'Argentine
Parking rue du Maréchal Soult

Vous découvrirez comment :

- Améliorer votre mémorisation
- Stimuler votre corps et votre esprit
- Entretenir votre mémoire tout en vous divertissant
- Les astuces nutritionnelles qui favorisent la santé cérébrale
- Partager un goûter bien mérité

22
MAI

13h30
Salle des sports du Chemin Vert
1 Rue d'Utsire
62200 Boulogne-sur-Mer

BOULOGNE-SUR-MER

Forum "Oubliez vos soucis de mémoire !"

Des noms oubliés, des lunettes égarées, un mot qui ne revient pas... Avec l'avancée en âge, la mémoire se rappelle à notre bon souvenir ! Participez à un après-midi d'ateliers ludiques et interactifs pour renforcer les capacités de votre mémoire.

Vous découvrirez comment :

- Améliorer votre mémorisation
- Stimuler votre corps et votre esprit
- Entretenir votre mémoire tout en vous divertissant
- Les astuces nutritionnelles qui favorisent la santé cérébrale
- Partager un goûter bien mérité

Cette action de prévention autour de la mémoire est gratuite et ouverte à tous ; elle est organisée de façon ludique et prévoit 5 stands :

- Un atelier mémoire sur fiche géré par un coach en APA
- Un atelier motricité géré par un coach en APA
- Un mur digital mémoire
- Un stand alimentation avec des conseils en alimentation et une collation géré par une diététicienne
- Un stand prévention AESIO avec de la documentation sur le bien vieillir et un quiz santé à compléter

Pour s'inscrire :

<https://aesio-mutuelle.hivebrite.com/events/176689> (<https://aesio-mutuelle.hivebrite.com/events/176689>)



f (<https://www.facebook.com/Com.Agglo.Boulonnais>)
t (<https://twitter.com/aggloboulonnais>)
y (<https://www.youtube.com/c/aggloboulogne>)
@ (<http://instagram.com/aggloboulonnais>)
in (<https://www.linkedin.com/company/communaut%C3%A9-d-agglom%C3%A9ration-du-boulonnais/>)

**COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION
DU BOULONNAIS**

1, bd du Bassin Napoléon
BP 755
62321 Boulogne-sur-Mer
Tel : 03 21 10 36 36

**@ NOUS
CONTACTER**

LETTRE D'INFORMATION

Votre courriel:

Saisir une adresse e-mail valide

<https://www.agglo-boulonnais.fr/votre-agglo/agenda/forum-oubliez-vos-soucis-de-memoire-2727?>

✓ JE M'INSCRIS

> ARCHIVES

> DÉSINSCRIPTION

- > PLAN DU SITE
- > MARCHÉS PUBLICS
- > ACCESSIBILITÉ
- > MENTIONS LÉGALES
- > PROTECTION DES DONNÉES
- > OFFRES D'EMPLOI
- > GESTION DES COOKIES