

#### ATELIER 1

**25**  
sept  
2018

14h-16h  
—

#### ATELIER 2

**02**  
oct  
2018

14h-16h  
—

#### ATELIER 3

**09**  
oct  
2018

14h-16h  
—

#### ATELIER 4

**16**  
oct  
2018

14h-16h  
—

#### ATELIER 5

**23**  
oct  
2018

14h-16h  
—

## DE QUOI ALLONS-NOUS PARLER ?

Comment conserver, au fil de l'âge, un esprit vif et alerte ? La clé, c'est d'entretenir ce qu'on appelle nos fonctions cognitives, c'est-à-dire notre capacité à communiquer avec les autres, à acquérir et mémoriser des connaissances, à raisonner... Oui, mais comment ?

Une conférence et 5 ateliers pour tout savoir sur le fonctionnement de la mémoire, apprendre à prendre soin de son cerveau et découvrir les techniques à appliquer dans la vie quotidienne.