

# ATELIER GYMMEMOIRE

## La dynamique de la mémoire

En vieillissant, vous éprouvez des troubles de la mémoire, une activité physique et sportive peut vous aider à mieux appréhender ces difficultés.

*L'Association de Gymnastique Volontaire de Saint-Félix avec le soutien financier du Conseil Départemental de Haute-Savoie, organise un **Atelier de Gymmémoire à l'attention des personnes du département de Haute-Savoie, de 60 ans et plus.***

### Des séances adaptées pour :

Solliciter les mécanismes de mémorisation, stimuler et renforcer votre degré de vigilance et de concentration, participer au renforcement de l'estime de soi, stimuler la fonction cardio vasculaire et l'oxygénation du cerveau, venez mesurer vos progrès !

### Les activités proposées :

Jeux de mémorisation, ré-éveil sensoriel (vue, toucher, ouïe), mimes, stimulation musculaire, exercices d'orientation, jeux collectifs, séances de marche active

**Où et quand ? le jeudi de 14h à 15h30 à la salle Chamossat (à l'ancienne école) à Saint-Félix, 15 séances à partir du 12 septembre prochain.**

**Comment s'inscrire ?**

**Au 04 50 60 91 87.**

**Participation : 20€ ; attention ! Places limitées à 15 participants.**

**N'attendez pas les premiers troubles de la mémoire pour agir !**

*Activité animée dans une ambiance conviviale avec le souci d'une prise en charge personnalisée.*

