



ATELIER « TRAVAILLER SA MEMOIRE »

Réaliser des exercices cognitifs/remue-méninges qui stimulent les fonctions du cerveau est une excellente solution pour **préserver notre autonomie**.

Quel que soit notre âge, nous avons besoin de travailler notre mémoire.

Généralement amusants et stimulants, les exercices et jeux sont aussi un excellent moyen de se divertir et de susciter des sujets de discussion en toute convivialité dans la joie et la bonne humeur.

Voici un « éventail » d'exercices et/ou jeux :

- L'anagramme, l'intrus, la charade
- Les mots mêlés, les mots qui riment
- Les mots cachés, les expressions françaises
- Jeux des contraires, les synonymes
- Jeux des différences, la dictée
- Réviser sa géographie, le scrabble

Cette liste n'est pas exhaustive et peut, donc être, enrichie en fonction des souhaits des participants.

L'UTL vous propose donc d'assister aux ateliers MEMOIRE

Les LUNDI 19 JANVIER 2026, 16 MARS 2026 et 8 JUIN 2026

de 14h30

à 16h à la Maison des Associations de Valenciennes

BULLETIN D'INSCRIPTION (obligatoire) groupe de 15 personnes maximum.

Tarif de 10 € pour les 3 ateliers (non remboursable en cas d'absence).

Chèque à l'ordre de l'UTL de Valenciennes

Nom : Prénom :

Tél : Courriel :

S'inscrit aux 3 ateliers MEMOIRE

SIGNATURE :

Inscription à retourner à Mme Claude Poirrette : UTL-MAISON DES ASSOCIATIONS

84 RUE DU FAUBOURG DE PARIS- 59300 VALENCIENNES

Tél UTL :

07 71 25 02 11 - Courriel : claudepoirrette@orange.fr