

Atouts Prévention Rhône-Alpes

Les régimes de retraite créent «Atouts Prévention Rhône-Alpes» :

- Carsat Rhône-Alpes
- MsaAin Rhône, Alpes du Nord et Ardèche Drôme Loire
- Rsi des Alpes et du Rhône
- Agence Nationale pour la garantie des droits des mineurs
- Caisse Autonome Nationale de la Sécurité Sociale dans les Mines

Avec la création d'« Atouts Prévention Rhône-Alpes » les caisses de retraite affirment leur volonté de :

- mener une politique active dans le domaine de la prévention à destination des personnes âgées,
- intensifier leurs offres de prévention sur le territoire par une coopération efficace,
- renforcer le partenariat avec les acteurs régionaux et départementaux,
- mettre en commun un réseau d'évaluateurs pour le soutien à domicile.

Pour nous joindre :

Atouts Prévention Rhône-Alpes

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent.

CS 23425

69441 Lyon cedex 03

Tél : 04 27 82 72 52

Ref. APRA 012 - 01/18 - Conception Atouts Prévention Rhône-Alpes - Impression Carsat Rhône-Alpes © Thinkstock

Activité cérébrale et atelier mémoire

VENEZ BICHONNER VOTRE MÉMOIRE ET STIMULER VOS NEURONES



STIMULATION
ACTIF
BIEN-ÊTRE
MOTIVATION
ÉCHANGES
Exercice
SOUVENIRS
PLAISIR
capacités
NEURONES



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



● www.atoutsprevention-ra.fr



En partenariat avec la CNRACL et l'IRCANTEC



Deux tiers des plus de soixante ans se plaignent de leur mémoire.

Perdre ses clés, égarer ses lunettes, chercher un nom, cela arrive à tout le monde.

Rien de grave !

Les ateliers mémoire proposent des exercices simples, ludiques et conviviaux.



- Comprendre le fonctionnement de sa mémoire et l'origine de ses oublis pour agir au quotidien.

- Prendre conscience des facteurs perturbant et stimulant dans l'objectif d'optimiser l'efficacité de sa mémoire.

- Reprendre confiance en ses capacités cognitives, physiques et mentales.

- 5 séances(*) de 1h30 ou 10 séances de 2h00

- En groupe de 12 à 15 personnes maximum

- Dans une ambiance conviviale

- Près de chez vous

- Réalisé par des animateurs experts

(*) Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

