

Stimuler sa mémoire et rester autonome avec le numérique



Ateliers conviviaux pour :
entraîner sa mémoire
découvrir des outils numériques utiles
échanger et gagner en confiance



Des rencontres
simples, utiles
et conviviales !

SÉANCE 1

Mardi 13 octobre de 9h30 à 11h

Stimuler sa mémoire au quotidien

Avec la tablette
COACH JOE



- Mémoire
- Attention
- Logique
- Concentration

SÉANCE 2

Mardi 20 octobre de 9h30 à 11h

Numérique utile & repères du quotidien



Smartphone
et rappels



Organisation
et agenda



Photos: trier,
retrouver, partager



Outils simples
pour l'autonomie

SÉANCE 3

Mardi 27 octobre de 9h30 à 11h

Mémoire, échanges & convivialité

Avec la tablette
COACH JOE



- Échanges
- Découverte d'applications
pour la mémoire,
les souvenirs...
- Temps convivial

Mairie, Karrika - 64310 Saint-Pée-sur-Nivelle



PETITS GROUPES
6 à 10 participants



3 SÉANCES
de 1h30



AMBIANCE
CONVIVIALE



GRATUIT
SUR INSCRIPTION



accueil.ccas@senspere64.fr



05 59 54 74 96

SENPERE
Mairie de Saint-Pée-sur-Nivelle - Senpereko Herriko Etxea



Restez curieux,
restez autonome!