

# Un atelier gratuit pour entretenir sa mémoire

A LA UNE SIORAC-EN-PÉRIGORD

Publié le 19/11/2019 à 4h03.

L'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) continue ses ateliers gratuits à destination des plus de 55 ans. Cette fois-ci, il aura pour objectif de préserver sa mémoire et se déroulera à partir du mardi 7 janvier.

Selon une méthode interactive et pédagogique, il conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité. L'intervenante enseignera des techniques pour stimuler les fonctions du cerveau et en préserver ses capacités, avec des exercices sur l'attention, la perception, le langage, la logique.

Des entretiens individuels seront menés par des professionnels de santé lors de la première séance mardi 7 janvier puis l'atelier se déroulera par groupe de 12 personnes.

Pratique. Inscription avant mercredi 20 décembre. L'atelier comprend dix séances gratuites de deux heures par semaine, tous les mardis de 13 h 30 à 15 h 30 à la salle des fêtes de Siorac. Renseignements au 06 74 61 05 37 ou au 06 46 59 27 53.