

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 15h à 16h30

Stimuler sa mémoire
au quotidien

Avec la tablette
COACH JOE



- Mémoire
- Attention
- Logique
- Concentration

SÉANCE 2

Mardi 20 octobre de 15h à 16h30

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 15h à 16h30

Mémoire, échanges
& convivialité

Avec la tablette
COACH JOE



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

Maison des Associations - rue Lacouture - 64340 BOUCAU



PETITS GROUPES
6 à 10 participants



3 SÉANCES
de 1h30



AMBIANCE
CONVIVIALE



GRATUIT
SUR INSCRIPTION



05 59 64 47 17



BOUCAU



Restez curieux,
restez autonome!