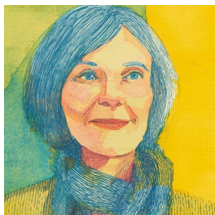
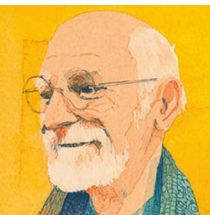


ATELIER AMÉLIORER LA MÉMOIRE A PARTIR DE 60 ANS



“ J’ai tout à fait écarté l’idée «c’est l’âge, je ne peux rien y faire»
♀ 76 ans



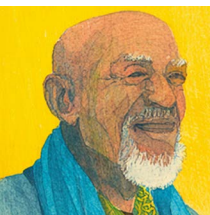
C’EST PAS VRAI...
J’AI ENCORE OUBLIÉ

OUI, LA MÉMOIRE NOUS JOUE PARFOIS DES TOURS
MAIS CE N’EST PAS UNE FATALITÉ

L’Université vous propose des ATELIERS GRATUITS pour :

- ✓ comprendre comment fonctionne votre mémoire,
- ✓ questionner les idées reçues et démêler le vrai du faux,
- ✓ découvrir des stratégies de mémorisation,
- ✓ créer de nouvelles habitudes basées sur la science.

Des ateliers interactifs et conviviaux en **petits groupes** (8-12 personnes),
sur **6 séances hebdomadaires**, à Plainpalais ou Carouge.



“ Cet atelier m’a apporté confiance en l’avenir.
♀ 69 ans



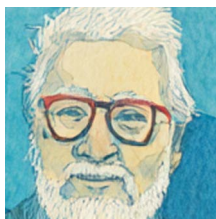
i Infos et inscriptions sur notre site web :

globe icon <https://cigev.unige.ch/ateliers>, scanner le QR code pour y accéder directement

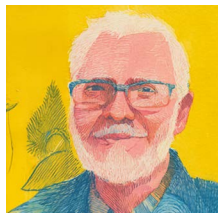
envelope icon ou par mail ateliers-seniors@unige.ch **phone icon** tel. 022 379 37 18 (les mardi&jeudi)



RESTER ACTEUR DE SA VIE A PARTIR DE 60 ANS



“ Il y a un
avant et un après
les ateliers
♀ 69 ans

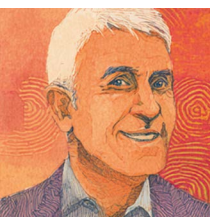


ET SI VIEILLIR ÉTAIT L'OCCASION DE VOUS EPANOUIR ?

L'Université vous propose des ATELIERS GRATUITS pour :

- ☑ (re)définir vos priorités, vous **ajuster**, et **innover** au fil des années,
- ☑ renforcer vos **ressources** et vous appuyer sur vos **forces**,
- ☑ imaginer des projets qui vous tiennent à cœur et les **concrétiser**,
- ☑ vous poser les bonnes questions face aux **grands changements**,
- ☑ mieux **accepter** ce que vous ne pouvez pas changer.

Des ateliers interactifs et conviviaux en **petits groupes** (8-12 personnes),
sur **6 séances hebdomadaires à Plainpalais.**



“ Cet atelier m'a
permis de réagir
et de reprendre
du dynamisme
♀ 82 ans



i **Infos et inscriptions sur notre site web :**

🌐 <https://cige.unige.ch/ateliers>, scanner le QR code pour y accéder directement

✉ ou par mail ateliers-seniors@unige.ch **☎** tel. 022 379 37 18 (les mardi&jeudi)

