



« Ça prend pas la tête à Papineau »

Le cours « Ça prend pas la tête à Papineau » vous offre une panoplie d'activités qui vous permettent de travailler vos fonctions cognitives.

Pour qui ?

Toutes personnes âgées de 50 ans et plus

Quand ?

Mardi de 9h30 à 11h30

OU

Mercredi de 13h30 à 15h30

Types d'activités réalisées

- ✓ Exercices de français
- ✓ Exercices de mathématiques
- ✓ Exercices de logique et de déduction
- ✓ Jeux questionnaires
- ✓ Et plusieurs autres défis !

Vous avez envie d'activer vos neurones ?

Venez essayer le groupe

« Ça prend pas la tête à Papineau »



Vous avez envie de socialiser et de vous amusez ?

Venez essayer le groupe

« Ateliers cognitifs »



« Ateliers cognitifs »

Le groupe « Ateliers cognitifs » est un lieu de rencontre qui permet autant de travailler cognitivement que de socialiser et faire des activités diverses, et ce, tout en prenant un bon café.

Pour qui ?

Toutes personnes âgées de 50 ans et plus

Quand ?

Vendredi de 13h30 à 15h30

Types d'activités réalisées

- Exercices cognitifs ✓
- Exercices physiques ✓
- Jeux de groupe ✓
- Casse-tête collectifs ✓
- Et plusieurs autres activités! ✓

Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane

Activités cognitives

« On ne peut s'empêcher de
vieillir, mais on peut s'empêcher
d'être vieux en restant actif. »

Pour plus d'informations :

Audrey Savard

**Location**

807 du Phare Est, Matane

**Téléphone**

418-566-2649 ext. 2, poste 3

**Email**

asavard@relaissantematane.org



Le centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane offre des services d'ateliers cognitifs animé par un personnel formé pour répondre adéquatement aux besoins de la clientèle.

L'équipe est dynamique et cherche constamment à innover avec de nouvelles idées d'activités originales et qui plaisent à la clientèle.

Les ateliers cognitifs sont plus que des activités qui visent à stimuler et maintenir les capacités résiduelles. Ils sont aussi des occasions de partager des beaux moments de qualité. Ces rencontres suscitent aussi des moments propices aux échanges entre les participants, avec des gens de la communauté et des gens de différentes générations. La richesse que cela amène à ces rencontres est inestimable.