Le CLIS

Regroupe depuis plus de 30 ans des associations du XVIème ayant une activité sociale, caritative et culturelle. De plus, il développe ses propres activités en faveur des personnes âgées, des jeunes et des personnes isolées de l'arrondissement favorisant ainsi le lien social.

Nos activités

Devenir bénévoles

Pour ceux qui désirent faire du bénévolat, orientation vers de nombreuses associations : sur rendez-vous.

Stage Stimulation Mémoire

Pour préserver et entretenir sa mémoire : renseignements et inscriptions - lundi et jeudi 15h -17h.

Activités sociales

Cours de Français pour adultes étrangers : renseignements et inscriptions - Mardi 9h-12h et jeudi 14h30 - 17h.

CIRPA - Ecrivains publics : aide et conseils
Mercredi et vendredi - 14h30 - 17h.

Soutien scolaire (primaire et secondaire) : renseignements à l'accueil du CLIS.

Activités culturelles

Conférences de la RACC : renseignements et inscriptions à l'accueil du CLIS ou sur le site www.racc-asso.fr.

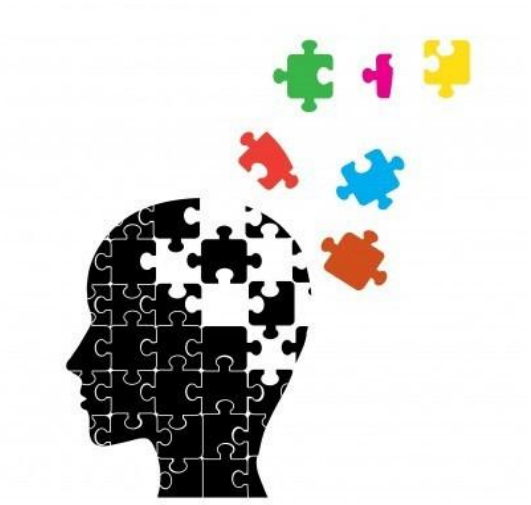
Sites et Musées (Expositions, théâtre) : renseignements et inscriptions - Mardi 14h- 17h.

Escapades (Visites et sorties pour seniors) : renseignements et inscriptions à l'accueil du CLIS.

Atelier numérique

Cours individuels pour savoir utiliser smartphones, tablettes, portables : renseignements et inscriptions à l'accueil du CLIS.

Notre mémoire est un capital précieux qu'il faut préserver et entretenir



* * * *

Stimulation des fonctions cérébrales

Stages organisés
de ***JANVIER à MARS 2027***

RACC

RENCONTRES ET ACTIVITES CULTURELLES DU CLIS
Association Loi de 1901
71 avenue Henri – 75116 PARIS
Tel. 01 40 72 68 56
E-mail:info@racc-asso.fr-Internet-racc-asso.fr

Depuis de nombreuses années, la **RACC** organise des stages pour vous aider**à conserver et à améliorer votre mémoire.**

La méthode utilisée et développée par nos animatrices s'appuie sur les récentes découvertes concernant le fonctionnement du cerveau.

Les groupes sont conviviaux (au plus 10 personnes) grâce aux exercices variés, souvent ludiques, qui permettent de nombreux échanges, sans esprit de compétition.
Ces stages vous aideront à :

- **acquérir les** stratégies **nécessaires** pour enregistrer, consolider, restituer ce que vous voulez mémoriser,
- vous **entraîner à mobiliser votre attention**, votre concentration, votre imagination,
- **stimuler** votre potentiel intellectuel, vos capacités interactives et votre fluidité verbale.

Chaque stage comporte 8 séances, de 2h15 hebdomadaires (soit 18h de cours) en dehors des vacances scolaires.

Le **Stage O.C** (Optimiser ses Capacités) est stimulant et augmente la confiance en soi.
Le **Stage 1** stimule les fonctions cognitives
Le **Stage 2** renforce les fonctions cognitives, Il permet d' approfondir la méthode si on a déjà suivi un stage 1
Le Stage MP (Mémoire perceptive) Eveiller vos sens vous aidera à vivre pleinement l'instant présent pour mieux le retenir

	Stage S. Bauduin	**Stage 2 M.C. Grandel**	**Stage 1 M.C. Grandel**	**Stage S. Bauduin**
	Lundi 9h45-12h	**Mardi 9h45-12h**	**Jeudi 9h45-12h**	**Vendredi 9h45-12h**
Janvier	**11-18-25**	**12-19-26**	**14-21-28**	**15-22-29**
Février	**01-22**	**02-23**	**04-25**	**05-26**
Mars	**01-08-15**	**02-09-16**	**04-11-18**	**05-12-19**

Les stages ont lieu à la Résidence Bois-le-Vent
5-7 rue Bois-le Vent - 75016 Paris
M° Muette - Bus 22, 32,52

Vous êtes intéressé(e) ?

Comment vous inscrire ?

Un entretien préalable est absolument indispensable afin que nous déterminions ensemble le stage le mieux adapté pour vous.

1) A partir du jeudi 3 décembre 2026 jusqu'au lundi 4 janvier 2027, vous pourrez vous présenter directement à la permanence de la RACC (dans les bureaux du CLIS) 71 avenue Henri Martin – Mairie du 16ème - 75116 Paris.
le lundi de 15h à 17 h ou le jeudi de 15h à 17h.

La Responsable des stages vous y recevra et à l'issue de l'entretien votre inscription pourra être finalisée.

2) Il vous est également possible de laisser un message de demande de renseignements sur le site racc-asso.fr.
Nous prendrons contact avec vous.

3) vous pourrez également laisser un message sur le répondeur de la RACC - 01 45 04 02 86- en précisant votre identité, le motif de votre appel et votre numéro de téléphone .
Nous vous rappellerons.

Condition

L'inscription au stage est de 140 euros (chèque à l'ordre de la RACC
NB : Le programme qui est proposé est susceptible de modifications en fonction du nombre de participants et/ou des contraintes sanitaires.

L'inscription et le déroulement des stages se feront selon les contraintes définies à ce moment là par les autorités.

Permanences pour inscriptions
(locaux de la RACC – Mairie du 16e)

REGLEMENT UNIQUEMENT PAR CHEQUE

Lundi 7 – 14 décembre 2026 15h-17h
Jeudi 3-10-17 décembre 2026 15h-17h
Lundi 4 janvier 2027 15h-17h