

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



* * *

Stimulation des fonctions cérébrales
Stages organisés
de janvier à mars 2024

RACC

RENCONTRES ET ACTIVITÉS CULTURELLES DU CLIS
Association Loi de 1901
71 avenue Henri Martin – 75116 Paris – 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 8 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 9 séances, de deux heures hebdomadaires 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 3 "Eveiller nos sens"** vous aidera à vivre pleinement l'instant présent pour mieux le retenir.*

	Stage 1 S. Bauduin	Stage 3 M.C. Grandel	Stage 1 M.C. Grandel	Stage 2 S. Bauduin
	Lundi 10h - 12h	Mardi 10h - 12h	Jeudi 10h - 12h	Vendredi 10h - 12h
Janvier	8-15-22-29	9-16-23-30	11-18-25	12-19-26
Février	5-26	6-27	1-8-29	2-9
Mars	4-11-18	5-12-19	7-14-21	1-8-15-22

**Les stages ont lieu à la Résidence Pajou
7 rue Pajou - 75016 Paris
M° Ranelagh ou 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 30 novembre jusqu'au jeudi 4 janvier, vous pourrez vous présenter directement à la permanence de la RACC (dans les bureaux du CLIS) 71 avenue Henri Martin – Mairie du 16^{ème} - 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. .

Conditions

L'inscription au stage est de 120 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.

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 ACTIVITES

DEVENIR BENEVOLES

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

ACTIVITES 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.

ACTIVITES 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.

ACTIVITES ARTISTIQUES

- Ateliers peinture (cours d'Aquarelle, Pastel, Techniques mixtes) : renseignements et inscriptions - lundi et jeudi 10h - 12h.

COURS DE LANGUES

- Anglais et Italien - Groupes par niveaux : renseignements et inscriptions - Lundi et jeudi 14h30 - 17h.

ATELIER NUMERIQUE

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

STAGE STIMULATION MÉMOIRE

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