

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



\* \* \*

**Stimulation des fonctions cérébrales**  
*Stages organisés*  
*de janvier à mars 2023*

**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](mailto:info@racc-asso.fr) — Internet : [racc-asso.fr](http://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.*

	<b>Stage 1 S. Bauduin</b>	<b>Stage 1 M.C. Grandel</b>	<b>Stage 2 M.C. Grandel</b>	<b>Stage 2 S. Bauduin</b>
	<b>Lundi</b> 10h - 12h	<b>Mardi</b> 10h - 12h	<b>Jeudi</b> 10h - 12h	<b>Vendredi</b> 10h - 12h
<b>Janvier</b>	16-23-30	17-24-31	19-26	20-27
<b>Février</b>	6-13	7-14	2-9-16	3-10-17
<b>Mars</b>	6-13-20-27	7-14-21-28	9-16-23-30	10-17-24-31

**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 1er décembre , vous pourrez vous présenter directement à la permanence de la RACC (dans les bureaux du CLIS) 71 avenue Henri Martin – Mairie du 16<sup>ème</sup> - 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](http://racc-asso.fr) .  
Nous prendrons contact avec vous .

3) A partir du 5 décembre, 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).**

Une enveloppe timbrée à votre adresse vous sera demandée.

**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.