

# Stimuler sa mémoire et rester autonome avec le numérique



Ateliers conviviaux pour :  
entraîner sa mémoire  
découvrir des outils numériques utiles  
échanger et gagner en confiance



Des rencontres  
simples, utiles  
et conviviales !

## SÉANCE 1

Judi 09 juillet de 10h à 11h30

Stimuler sa mémoire  
au quotidien

Avec la tablette  
COACH JOE



- Mémoire
- Attention
- Logique
- Concentration

## SÉANCE 2

Judi 16 juillet de 10h à 11h30

Numérique utile  
& repères du quotidien



Smartphone  
et rappels



Organisation  
et agenda



Photos: trier,  
retrouver, partager



Outils simples  
pour l'autonomie

## SÉANCE 3

Judi 23 juillet de 10h à 11h30

Mémoire, échanges  
& convivialité

Avec la tablette  
COACH JOE



- Échanges
- Découverte d'applications  
pour la mémoire,  
les souvenirs...
- Temps convivial

SALLE HONDARTZA, BATIMENT TXIKI HANDI, 10 RUE JEAN MERMOZ, 64700 HENDAYE



PETITS GROUPES  
6 à 10 participants



3 SÉANCES  
de 1h30



AMBIANCE  
CONVIVIALE



GRATUIT  
SUR INSCRIPTION



[contact@ccas-hendaye.fr](mailto:contact@ccas-hendaye.fr)



05 59 48 23 10



Restez curieux,  
restez autonome!