



# Musclez vos méninges!

Dès le 13 septembre 2021  
Centre Paul-Lessard  
5655 QC-112, Ascot Corner

## 10 rencontres pour garder votre mémoire en forme!

- À chaque semaine, recevez trucs, conseils et astuces pour garder votre cerveau actif et préserver votre vitalité intellectuelle!
- Places limitées, groupes de 8 à 12 personnes

### Pour les 50 ans et plus!

Les lundis du 13 septembre au 15 novembre 2021

De 9h30 à 11h30

Frais de matériel 25 \$

Centre Paul-Lessard à la Salle de Jean Hardy (en bas)

### INSCRIPTION:

Enligne: <https://ascot-corner.com/programmation/>

Téléphone: Andréane Rivard au 819-560-8560 poste 2631

## Quelques sujets abordés:

Bouger pour rester allumé  
Stratégies efficaces pour mémoriser  
Les ingrédients secrets du bien-être  
Osez la technologie  
Les 12 commandements anti-stress



*Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés (QADA).*

*Société Alzheimer*  
de l'Estrie