

## Bulletin d'adhésion

(Case à remplir pour une adhésion individuelle)

Nom : .....

Prénom : ..... Date naissance ..... / ..... / .....

et (Case à compléter pour une adhésion en couple)

Nom : .....

Prénom : ..... Date naissance ..... / ..... / .....

Adresse : .....

CP et Ville : .....

Tél : .....

Courriel : .....

Adhère(nt) à l'association Ludo Mémo Club et verse(nt) au titre de la **cotisation 2011** la somme de :

♦ 15 euros (pour une personne seule)

♦ 25 euros (pour un couple)

Par chèque à l'ordre de Ludo Mémo Club

En espèces

Date

Signature (s)

Bulletin à retourner à

### Association Ludo Mémo Club

24, rue des Acacias

91630 MAROLLES-EN-HUREPOIX

☎ 06 79 43 63 11 - ✉ ludomemo@orange.fr

Association Loi 1901 enregistrée

le 22 décembre 2009

à la sous-préfecture de Palaiseau

sous le n° W913002097

## La mémoire diminue à moins qu'on ne l'exerce (Cicéron)

Quand on est seul(e) à la maison ou à la retraite, on a moins besoin de solliciter sa mémoire, il faut donc provoquer des occasions pour l'exercer et la faire travailler.

Comme pour le corps, il faut penser à entretenir régulièrement ses neurones et cette dynamique s'inscrit dans une véritable action de prévention.

En vieillissant, on oublie beaucoup de petites choses et ces oublis sont souvent source d'angoisse et d'exaspération.

Notre association est à votre disposition pour vous proposer un programme d'activation cérébrale sous forme d'ateliers collectifs basés sur des exercices conçus par des experts qui se déroulent dans la bonne humeur.

**Alors, si vous souhaitez vous  
engager dans une telle démarche  
sans vous prendre la tête**

**N'hésitez plus**

**et**

**venez nous rejoindre**



### Association Ludo Mémo Club

24, rue des Acacias

91630 MAROLLES-EN-HUREPOIX

☎ 06 79 43 63 11 - ✉ ludomemo@orange.fr

Association Loi 1901 enregistrée

le 22 décembre 2009

à la sous-préfecture de Palaiseau

sous le n° W913002097

## Qui sommes nous?

Une association créée à l'initiative des participants aux premiers « Ateliers mémoire - Pac Euréka » dispensés par la Mutualité Sociale Agricole, afin d'assurer localement la pérennité de la démarche, mais de façon autonome.

## Nos objectifs

- Promouvoir et animer des ateliers de stimulation de la mémoire au moyen d'outils pédagogiques adaptés et certifiés.
- Organiser et coordonner toutes activités, sorties, visites, promenades à caractère culturel, ludique favorisant les rencontres et les liens d'amitié entre tous ses membres et les personnes le plus socialement isolées.
- Créer des échanges avec toutes associations, institutions, mouvements poursuivant les mêmes objectifs, mettre en commun et partager les projets.

## Notre organisation

Un conseil d'administration qui définit les grandes orientations et un bureau chargé de la gestion courante.

Des « ateliers mémoire » hebdomadaires animés par des membres de l'association et ouverts aux personnes intéressées qui ont acquitté leur cotisation statutaire. Ces ateliers font place périodiquement à des séances ludiques diversifiées.

## Fonctionnement des ateliers mémoire

Chaque atelier hebdomadaire respecte un cadre de fonctionnement bien défini :

- Une revue de presse sur un fait de société ou un sujet particulier présenté par un membre qui fait l'objet d'un débat contradictoire (30 mn). Elle peut être complétée ponctuellement par des informations générales sur la vie de l'association.
- Une pause-café qui est un moment privilégié d'échanges libres entre tous les participants (10 mn).
- Travaux pratiques (1h20) à partir d'exercices qui, tout en restant ludiques, sont centrés sur l'action de favoriser :
  - ◇ L'attention et la concentration.
  - ◇ L'imagination.
  - ◇ La conscience des repères (temps et espace).
  - ◇ Le raisonnement.
  - ◇ L'expression orale.
  - ◇ La socialisation.

Ces exercices peuvent être des proverbes à compléter, des phrases à reconstituer à partir de mots en vrac ou d'une histoire lue par l'animateur, des figures géométriques à identifier ....., qui mobilisent différentes techniques d'association et de classification.

On fait travailler ses cellules grises dans la bonne humeur : ce n'est pas comme à l'école, on ne se sent pas fautif quand on ne trouve pas.

## Si vous êtes intéressé(e)

### Vous pouvez

- Vous renseigner plus amplement en vous adressant à l'un des membres de l'association que vous connaissez ou directement au siège dont les coordonnées sont données au recto.
- Demander à assister, à titre d'auditeur libre, à l'un de nos ateliers.
- Sauter le pas et devenir immédiatement membre de l'association. Il vous suffit simplement de remplir le bulletin d'adhésion figurant au dos et de nous le retourner avec le montant de votre cotisation.

### Si vous êtes isolé(e)

Notre association peut vous offrir une occasion enrichissante de rompre avec votre solitude quotidienne, de tisser des liens et de renouer le contact avec la vie sociale de notre village.

Notre association ne propose que des activités douces à la portée de tous, que ce soit au niveau des ateliers mémoire, des promenades « nature » ou des sorties culturelles.

**Alors.**

**nous comptons sur vous.**