

Défis Cognitifs

Gardez votre cerveau actif en le mettant au défi !

Informations générales	10 cours de 2h30
Contenu	Les fonctions cognitives
Moyens d'apprentissages	Capsules théoriques, mise en pratique et des exercices papier/crayon
Objectifs généraux	• Mieux comprendre le vieillissement normal du cerveau • Stimuler ses capacités cognitives à travers des exercices variés • Optimiser son activité cérébrale et renforcer le fonctionnement du cerveau • S'approprier des stratégies en lien avec les fonctions cognitives • Devenir autonome dans la mise en pratique des stratégies apprises

15-07-2026

