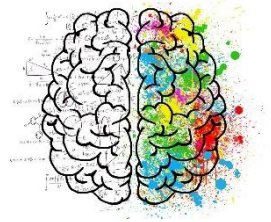


Vitalité intellectuelle



Développer des stratégies permettant d'améliorer et de maintenir sa vitalité intellectuelle afin d'exploiter pleinement ses capacités cognitives tout en contribuant à une participation sociale riche et satisfaisante

Informations générales :

- Session de 10 semaines
- Cours de 2h30
- Vitalité intellectuelle 1, 2 et 3 sont préalables à la quatrième session
- L'ordre chronologique des trois premières sessions est préférable mais non obligatoire

Contenu de la formation :

- Mieux comprendre le processus de vieillissement normal du cerveau
- Présentation d'activités permettant de stimuler ses capacités cognitives
- Présentation de stratégies concrètes pour maximiser ses facultés intellectuelles et maintenir une vivacité d'esprit

Les objectifs de ce cours :

- Devenir autonome dans sa quête de vitalité intellectuelle
- Favoriser une participation active dans la société

