

Activités pour la vitalité intellectuelle MUSCLEZ VOS MÉNINGES - INSCRIPTIONS -

Personnes de 50 ans et mieux



Une activité qui s'adresse aux personnes de 50 ans et plus sera offerte dans votre région à l'automne 2018 et l'hiver 2019. Musclez vos méninges : 10 ateliers de 2 heures en groupe (20 heures) sur des thèmes différents. Ces ateliers vous donneront des informations sur la mémoire et les autres facultés intellectuelles. Des trucs pour mieux se rappeler des noms, des numéros, des listes etc. Des activités pour stimuler la mémoire et la concentration.

Coût : 20 \$

INFORMATION ET INSCRIPTION SELON VOTRE RÉGION

(document suivant—8 MRC du Bas-St-Laurent)

INFORMATION GÉNÉRALE : 1 800 511-3382 poste 1661 sans frais

Courriel : ass_aines@uqar.ca



ADAUQAR

Site WEB: <http://adauqar.uqar.ca>

Le savoir accessible aux 50 ans et mieux

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

INFORMATION ET INSCRIPTION SELON VOTRE RÉGION:

Automne 2018 et hiver 2019

MRC	Horaires des ateliers	Inscription et information	Téléphone	Courriel
Rimouski-Neigette	mardi AM, PM mercredi AM, PM et soir jeudi AM	Martine Canuel	418 724-1661	ass_aines@uqar.ca
La Mitis	mardi PM ou mercredi PM	Ginette Pineau	418 721-2370	gipi7982@hotmail.com
La Matanie	mardi AM et PM soir à déterminer	France Caron	418 562-4548	francep_caron@hotmail.com
La Matapédia Secteur de la Vallée	mardi AM, PM et soir mercredi AM, PM	Carole Tapp	418 778-3206	tapp.carole@icloud.com
Secteur St-Damase et les environs	À déterminer	Lyne Arguin	418-776-5337	zakalyn4@gmail.com
Les Basques	mardi AM jeudi PM	Mélitza Charest	581 645-8344	melitza.charest@gmail.com
Rivière-du-Loup	vendredi AM lundi AM et PM	Étienne Tremblay Danielle Couture	418 292-2929 418 551-0478	dev.fadoqbsl@videotron.ca danielecou11@gmail.com
Témiscouata	À déterminer, jour et soir et fin de semaine	Isabelle Lévesque	418 860-7587	yzabelle77@gmail.com
Kamouraska Secteur La Pocatière Secteur Saint-Pascal	À déterminer À déterminer, soir	Gisèle Couture Sylvie Potvin	418 856-1846 418 492-2671	giscou@videotron.ca sylvin2@hotmail.com

Vous êtes intéressés à former un groupe dans votre municipalité,

n'hésitez pas à communiquer avec nous!

NOUVEAU, dans quelques MRC, il est possible de suivre les ateliers de soir.

On se déplace!

INFORMATION GÉNÉRALE: MARTINE CANUEL AU 1 800 511-3382 POSTE 1661 SANS FRAIS

COURRIEL : ass_aines@uqar.ca

SITE WEB: <http://adauqar.uqar.ca>