



CENTRE D'ÉDUCATION DES ADULTES DE L'ESTUAIRE

Le Centre des possibilités!

Formation aux retraités

Un cerveau actif vers une vie plus épanouie.

Les spécialistes sont unanimes. Pour maintenir son cerveau en santé tout au long de la vie, il faut le garder actif. Cela permet de maintenir les habiletés cognitives, comme la mémoire et le jugement, le plus longtemps possible.



C'est en ce sens que le CÉA de l'Estuaire offre des cours pour offrir une bonne santé cognitive aux retraités.

Il est maintenant possible de vous joindre à nous pour maintenir ou rehausser vos compétences.



Inscriptions

Les offres de cours et les formations varient selon la demande, la période de l'année et les ressources.

Le mieux est de communiquer avec nous au **418 589-0867, poste 3074**. Nous nous ferons un plaisir de vous renseigner sur les possibilités du moment et même de prendre en note vos suggestions pour la création de nouveaux cours!

Formations offertes

Voici quelques exemples de formations offertes :

→ **Cerveau actif** : Enseignement des stratégies d'encodage et de récupération de l'information comme la mémoire des noms, des choses à faire et même celle des souvenirs.

→ **Développement de compétences numériques** : Utilisation fonctionnelle et sécuritaire d'outils numériques comme une tablette électronique, un ordinateur, un cellulaire, etc.

→ **Actualité** : À partir de sources fiables, nous prenons connaissance de l'actualité et l'analysons.

→ **Aquaforme** : Les habiletés motrices sont directement liées aux capacités cognitives. De plus, les activités aquatiques sont réputées pour être complètes et douces.

→ **Randonnées** : Les activités extérieures favorisent l'oxygénation du cerveau et la régénération des réseaux neuronaux, responsables de l'activité cognitive.

→ **Curling** : La pratique d'un sport nouveau stimule différentes fonctions psychomotrices. Les activités sociales favorisent le maintien des fonctions cognitives.

→ **Histoire de la Manicouagan** : Une activité intergénérationnelle permet de faire valoir son expérience et partager ses connaissances tout en apprenant de nouvelles choses.