



Vie sociale

Entraîner sa mémoire tout en prenant plaisir

"Où ai-je bien pu mettre mes clés ? Qu'est ce que je suis venu chercher ici ?" ou encore "Ah! comment s'appelle cette comédienne ? ".

Autant de situations du quotidien qui nous interpellent, nous inquiètent et finissent par nous faire douter de notre mémoire. D'où viennent ces petits trous de mémoire tellement agaçants ? Pourquoi avons-nous l'impression de moins mémoriser avec l'âge ?

Publié le 8 novembre 2022

A partir du mercredi 9 novembre à 14h30, vous pourrez participer à l'atelier "Entraîner sa mémoire tout en prenant plaisir". Au cours de cet atelier, vous apprendrez les méthodes et les techniques pour entraîner et préserver votre mémoire. Ouvert à tous, il est avant tout un moment de plaisir et convivialité.

Venez échanger et travailler votre mémoire grâce à des jeux d'attention et d'observation, à des exercices de logique et de vocabulaire. C'est aussi l'occasion de partager vos expériences de vie et d'être conseillé par un professionnel en psychologie qui répondra à toutes vos questions sur le fonctionnement de la mémoire et les effets sur l'âge.

Les séances auront lieu les mercredis de 14h30 à 16h30 / Les 9, 16, 23 et 30 novembre à l'espace Bérin (Maison des Associations). Le nombre de places est limité! Inscrivez-vous vite auprès du CCAS.

CONTACT



PÔLE SOCIAL

Affaires sociales, Personnes âgées

7 rue des Basses ruelles 54270 Essey-lès-Nancy

Horaires d'ouverture au public : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h

Accueil sur rendez-vous et permanence téléphonique du lundi au jeudi de 13h30 à 17h fermé au public le vendredi après-midi

03 83 18 34 61

Itinéraire



HÔTEL DE VILLE

Place de la République 54270 Essey-lès-Nancy

Se rendre en mairie

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h (fermeture à 16h30 le vendredi) le samedi de 10h à 12h (état civil)

Horaires d'affluence