



**Vie sociale**

# Des ateliers pour mieux appréhender le vieillissement

En partenariat avec l'association Brain Up, le CCAS d'Essey-lès-Nancy propose deux ateliers à destination des plus de 60 ans afin de les aider à mieux appréhender le vieillissement.

Publié le 26 septembre 2022

- Le premier, « Bien dans sa tête pour bien vieillir », se déroulera sur cinq rendez-vous, les lundis 19 et 26 septembre, 10, 17 et 24 octobre, de 14h30 à 16h30. Chaque atelier sera animé par un professionnel qui, outre le partage de techniques et approches, permettra à chacun d'être conseillé sur sa situation, d'échanger avec le groupe sur ses expériences de vie, le tout dans une ambiance conviviale.

- Une deuxième série d'ateliers, cette fois-ci axés sur le thème « Prendre soin de son sommeil au quotidien » seront proposés les lundis 31 octobre, 14, 21 et 28 novembre, de 14h30 à 16h30 également. Ces rendez-vous permettront aux participants de comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et les signes avérés d'un mauvais sommeil. Des conseils et des techniques pour garder un sommeil récupérateur seront donnés.

Ces ateliers sont gratuits et se dérouleront salle Maringer. Ces programmes sont financés grâce au soutien de la Conférence des Financeurs de Meurthe-et-Moselle.

Sur inscription au CCAS. Tél : 03 83 18 34 61. Par mail à l'adresse : [ccas@esseylesnancy.fr](mailto:ccas@esseylesnancy.fr). Attention, les places sont limitées.

## 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*