



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 Bérim (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