

Le cerveau au mieux de sa forme

Monswiller - Les lundis 23, 30 janvier et 6, 13, 20, 27 février de 14h00 à 16h00

Souvent notre cerveau nous inquiète : des oublis du quotidien, un mot sur le bout de la langue ou un doute sur le nom d'une personne sont autant de signes bénins et pourtant anxiogènes. Si l'âge n'y fait rien à l'affaire, chacun peut encore agir sur son cerveau et l'aider à fonctionner de manière plus efficace.

En partenariat avec l'association Brain Up, la Maison d'Accueil de l'Altenberg vous propose de participer à ce programme « le cerveau au mieux de sa forme », composé de 6 séances. Vous pourrez mieux comprendre les effets du vieillissement sur le cerveau et les moyens pour y faire face. Vous découvrirez les activités et les conseils pour le stimuler quotidiennement. Vous aurez l'occasion d'échanger avec un professionnel de santé sur vos inquiétudes, vos ressentis et vos expériences de vie.

Cet atelier est gratuit. Il se déroulera les lundis 23, 30 janvier et 6, 13, 20, 27 février de 14h00 à 16h00 à la Maison d'accueil de l'Altenberg, 24, rue du Général Leclerc, 67700, Monswiller. Le nombre de places est limitée à 15 personnes. Inscrivez-vous auprès de la Maison d'Accueil de l'Altenberg au 06.85.36.38.37 ou à l'adresse cds.altenberg@gmail.com.

Ce programme est financé grâce au soutien de la conférence des financeurs d'Alsace.

A propos de :

Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d'infos : www.brainup.fr

() Drees - état de santé de la population en France - rapport 2017 : chiffres 2013*