

« Entraîner sa mémoire, tout en prenant plaisir »

*Monswiller - Les lundis 6, 13, 20, 27
mars et 3 avril de 14h00 à 16h00*

« 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 ? », « J'ai le mot sur le bout de la langue ! ».

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 bien mémoriser avec l'âge ?

Pour y répondre, la Maison d'Accueil de l'Altenberg, en partenariat avec l'association Brain Up, vous invite à 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 de 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 sur les effets de l'âge.

Les séances auront lieu les lundis 6, 13, 20, 27 mars et 3 avril de 14h00 à 16h00 à la Maison d'accueil de l'Altenberg, 24, rue du Général Leclerc, 67700 Monswiller. Le nombre de places est limité ! Inscrivez-vous vite auprès de la Maison d'Accueil de l'Altenberg au 06.85.36.38.37 ou à l'adresse cds.altenberg@gmail.com.

L'ensemble du programme est gratuit et 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