

Atelier « Entraîner sa mémoire, tout en prenant plaisir »

CLARET

Les mardis : 9, 16, 23 et 30 Septembre
/ 7 et 14 Octobre - De 10h00 à 12h00

« 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, le CCAS de Claret en partenariat avec l'association Brain Up vous invite à l'atelier "Entraîner sa mémoire tout en prenant plaisir" composé de 6 séances. 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.

Vous aurez notamment l'occasion d'échanger et travailler votre mémoire grâce à des jeux d'attention et d'observation, à des exercices de logique et de vocabulaire. Ce sera aussi un moment pour partager vos expériences de vie et 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.

Cet atelier de 6 séances se déroulera les mardis 9, 16, 23 et 30 Septembre/ 7 et 14 Octobre de 10h00 à 12h00 à la Salle des rencontres (Place de l'Hermet, 34270 Claret).

Le parcours est gratuit et les places sont limitées. Inscrivez-vous vite au 04 67 02 93 80 ou directement à l'accueil « public » de la mairie, le mardi et le jeudi de 16h à 19h.

L'ensemble du programme est financé grâce au soutien du Conseil Départemental Hérault 34.

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