



Atelier mémoire

Depuis que vous êtes à la retraite des oublis vous inquiètent ? Vous désirez entretenir votre mémoire ou vous vous interrogez sur son fonctionnement ?

A travers des exercices adaptés à chacun et des espaces de discussions, nous travaillerons sur la compréhension du fonctionnement du cerveau et sur son entretien.

Animé par une psychologue FSP spécialisée en gérontopsychologie, ce groupe vous permettra de trouver des pistes et des astuces pour mieux retenir et moins oublier dans la vie quotidienne. Nous vous proposons 10 rencontres pour exercer votre mémoire, mais aussi pour partager autour de ces questions-là. La confidentialité est garantie.