

## Entretenir sa mémoire

Soumis par Administrateur  
03-12-2009

« J'ai la mémoire qui flanche, j'me souviens plus très bien... ». On perd ses clés, on ne trouve plus ses lunettes, et on oublie parfois l'anniversaire d'un proche... Rien de dramatique ! Entretenir sa mémoire est une préoccupation des seniors et c'est en réponse à cette préoccupation que la Commission Sport Culture Loisirs de la commune de Woustviller, en partenariat avec le CLIC de la Faïence et du Cristal (Centre Local d'Information et de Coordination) et la Fédération Seniors Moselle, ont tenu une réunion d'information le 29 octobre 2009 à 14h30 Maison de l'Amitié rue de l'Eglise, Devant une quinzaine de personnes Mme Chantal GEORGES, animatrice mémoire auprès de la FSM a présenté le déroulement des 10 séances et l'outil Ludopac (Plan d'activation cérébrale par le jeu). Dans une ambiance décontractée, les personnes présentes ont pu tester leur mémoire et découvrir des astuces très faciles à mettre en œuvre pour la stimuler et l'optimiser. Le programme est à la portée de tous. Les 10 séances se dérouleront tous les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30 du 7 janvier au 11 mars 2010 inclus. Une participation de 24 € est demandée à chaque participant. Les inscriptions se font auprès de Magali CATALDO (coordinatrice du CLIC ) au 03.87.98.69.23