



Communiqué de presse

« Entraîner sa mémoire, tout en prenant plaisir »

Jugon-les-Lacs – 1^{er} octobre 2024

« 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, l'espace France Service de Jugon-les-Lacs, en partenariat avec l'association Brain Up, vous invite à assister **le mardi 1^{er} octobre 2024 à la conférence sur le thème « Ma mémoire, pourquoi et comment la stimuler ? »** pour mieux comprendre comment pallier ces difficultés et rendre notre mémoire plus efficace. **Elle aura lieu de 14h00 à 16h00, dans la salle du p'tit forum au 2 bis venelle du prieuré.**

Puis les mardis **8, 15 octobre, 5, 12 et 19 novembre** ainsi que **le jeudi 21 novembre de 14h à 16h**, vous pourrez participer au cycle d'ateliers "Entraîner sa mémoire tout en prenant plaisir". 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.

L'ensemble du programme est gratuit et est financé grâce au soutien de Pour Bien Vieillir Bretagne et de la Conférence des Financeurs des Côtes d'Armor.

L'inscription est obligatoire auprès de la mairie au : **02 96 31 61 62 ou jugon-les-lacs@france-services.gouv.fr**

A propos de :

***Pour Bien Vieillir Bretagne** est une association réunissant plusieurs régimes de retraite bretons qui s'engagent ensemble pour le « bien-vieillir » : la Carsat Bretagne, la Mutualité Sociale Agricole, la CNRACL et l'Ircantec.*

La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie (CFPPA) des personnes âgées des Côtes d'Armor constitue une instance de coordination visant à développer les politiques de prévention en réunissant tous les acteurs du territoire départemental concourant à leur financement

Plus d'infos : www.brainup.fr