

« Entraîner sa mémoire, tout en prenant plaisir »

Tréveneuc – Jeudi 18 septembre 2025

« 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 CIAS de Saint Brieuc Armor Agglomération et la commune de Tréveneuc, en partenariat avec l'association Brain Up, vous invite à assister **le jeudi 18 septembre 2024 de 9h30 à 11h30 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. Cet événement se déroulera dans la salle des loisirs, place du Bourg.

Vous pourrez ensuite 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. Les dates sont les suivantes : 25 septembre, 2, 9, 16 octobre, 6 et 13 novembre 2025 de 9h30 à 11h30.

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. Ce parcours est gratuit et, pour les ateliers, le nombre de places est limité. **Renseignements et inscriptions auprès du CIAS : 02 96 58 57 06 / preventionsante.cias@sbaa.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 d'Ille-et-Vilaine constitue une instance de coordination visant à développer les politiques de prévention en réunissant tous les acteurs du territoire départemental concourant à leur financement

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