

« Entraîner sa mémoire, tout en prenant plaisir »

Saint-Vincent-Sur-Oust – Vendredi 04 Décembre

« 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 commune de Saint-Vincent-Sur-Oust, en partenariat avec l'association Brain Up et le CLIC de Redon, organise une conférence et des ateliers gratuits sur le thème de la mémoire pour les retraités.

La conférence « Ma mémoire, pourquoi et comment la stimuler ? » vise à mieux comprendre comment pallier ces difficultés et rendre notre mémoire plus efficace. Elle aura lieu le Vendredi 04 Décembre de 10h à 11h30, à distance, par téléphone.

Puis à partir de la semaine suivante, vous pourrez aussi participer à l'atelier de 5 séances "Entraîner sa mémoire tout en prenant plaisir" qui se déroulera également par téléphone. Au cours de cet atelier, vous apprendrez les méthodes et les techniques pour entraîner et préserver votre mémoire. Egalement gratuit et ouvert à tous les retraités, 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.

Le programme est entièrement gratuit et le nombre de places est limitée.

L'inscription est obligatoire auprès de la Mairie de Saint Vincent sur Oust au 02 99 91 24 34 .

Ce programme est financé grâce au soutien de Pour Bien Vieillir Bretagne et la conférence des financeurs du Morbihan.