



## « Entraîner sa mémoire, tout en prenant plaisir »

### *La Chapelle Chaussée, A partir du jeudi 15 septembre*

« 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 La Chapelle Chaussée et le CLIC Noroît, en partenariat avec l'association Brain Up, vous invitent à une **conférence gratuite** sur le thème « **Ma mémoire, pourquoi et comment la stimuler ?** » pour mieux comprendre comment pallier ces difficultés et rendre notre mémoire plus efficace. Cette conférence aura lieu le jeudi 15 septembre, de 14h à 16h, à la Médiathèque la Passagère, 3 rue de Montmuran, à La Chapelle Chaussée.

Dans le prolongement de la conférence, vous pourrez aussi participer à un **atelier "Entraîner sa mémoire tout en prenant plaisir"**, réparti sur 5 séances collectives. Vous apprendrez les méthodes et les techniques pour entraîner et préserver votre mémoire. C'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. Les séances d'atelier auront lieu également à la Médiathèque la Passagère de La Chapelle Chaussée, tous les 15 jours : les jeudi 29 septembre, 13 octobre, 10 et 24 novembre, ainsi que le 24 novembre, de 14h à 16h.

L'ensemble du programme est **gratuit** et ouvert à toutes les personnes âgées de 60 ans et plus.

Le nombre de places pour l'atelier est limité : **inscription obligatoire** auprès de LA MARIE DE LA CHAPELLE CHAUSSEE TEL 0299458818 ou [mairie@lachapellechaussee.com](mailto:mairie@lachapellechaussee.com)

*Ce programme est financé grâce au soutien de Pour Bien Vieillir Bretagne et de la Conférence des financeurs d'Ille et Vilaine.*