

Les ateliers Mémoire



BRETAGNE

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Prendre soin de vous, c'est prendre soin de votre mémoire.

Égarer ses clés, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir du titre d'un film... Avec l'âge, les oublis peuvent être plus fréquents. Grâce aux ateliers Mémoire, vous comprendrez qu'une multitude de facteurs, tels que la pratique d'une activité physique régulière et une bonne hygiène de vie, contribuent à entretenir votre mémoire.

Les ateliers Mémoire, qu'est-ce que c'est ?

Les ateliers sont organisés près de chez vous. Le programme se compose de plusieurs séances animées par des professionnels. Vous rencontrez des personnes qui, comme vous, ont envie d'entretenir et de stimuler leur mémoire. Grâce à cette approche conviviale, vous partagez vos expériences et vos savoirs, et vous faites partie d'un réseau amical. Le tout dans une ambiance agréable et dynamique!



Pourquoi participer aux ateliers ?

Les ateliers Mémoire vous apportent :

- Des conseils et astuces pour améliorer le fonctionnement de votre mémoire
- Des exercices que vous pourrez pratiquer au quotidien
- Des informations sur le sommeil, l'alimentation et l'activité physique, pour garder votre cerveau et votre corps en pleine forme.

Témoignages

« Je me sens plus détendu, moins paniqué par mes trous de mémoire depuis que j'ai participé aux ateliers ».

Robert

« Grâce aux conseils de l'animateur, j'ai appris à prendre du temps pour moi et aller chercher le positif, ça fait du bien ».

Jeanne

« Les ateliers, ce sont des heures de gaieté et de convivialité en bonne compagnie! ».

Odette

Informations pratiques

Cette action vous est proposée par **Pour bien vieillir Bretagne**

Pour bien vieillir Bretagne, c'est :

- Plusieurs régimes de retraite qui s'engagent ensemble pour le "bien-vieillir" : la Carsat Bretagne, la MSA, la CNRACL et l'Ircantec.
- Des ateliers de prévention autour de dix thématiques, de la mémoire à la nutrition, de l'habitat à la prévention des chutes.
- Des ateliers construits autour de référentiels développés en partenariat avec Santé publique France (Agence nationale de santé publique).
- Des ateliers gratuits, accessibles à tous les retraités dans toute la Bretagne.

Nous contacter :
www.pourbienvieillirbretagne.fr



BRETAGNE

Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs partenaires.

