

Cette action vous est proposée par



## Pour bien vieillir Bretagne, c'est :

- Plusieurs régimes de retraite qui s'engagent ensemble pour le « bien-vieillir » : la Carsat Bretagne, l'Agirc-Arrco, la MSA, la CNRACL, l'Ircantec, la Camieg et l'Enim.
- Des ateliers de prévention en petit groupe, autour de 10 thématiques, animés par des professionnels.
- Des ateliers construits autour de programmes développés en partenariat avec Santé publique France.
- Des rencontres gratuites, accessibles à toute personne âgée de 60 ans et plus, dans toute la Bretagne.

### Nous contacter

[www.pourbienvieillirbretagne.fr](http://www.pourbienvieillirbretagne.fr)

Renseignements et Inscription  
auprès de l'Asept Bretagne :

**au 02 98 85 79 25**

# Les ateliers

## Mémoire



## 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 ?**

Le programme se compose de plusieurs séances animées par un professionnel. Vous rencontrez des personnes qui, comme vous, ont envie d'entretenir et de stimuler leurs neurones.

Dans une approche conviviale, vous partagez vos expériences et vos savoirs. Le tout dans une ambiance agréable et dynamique !

### **Pourquoi participer aux ateliers ?**

- Faire le point sur le fonctionnement de votre mémoire
- Réaliser des exercices et apprendre des techniques à pratiquer au quotidien
- Obtenir des conseils sur le sommeil, l'alimentation et l'activité physique, pour garder votre cerveau et votre corps en pleine forme.

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

**Robert**

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

**Odette**

**Une réunion Publique le vendredi 23 janvier 2026 à 14h**

Suivie de 10 séances chaque vendredi de 14h à 16h30  
*Du 30 janvier au 10 avril 2026*

 **MAIRIE**  
56690 LANDAUL

INSCRIVEZ-VOUS SUR  
**[pourbienvieillirbretagne.fr](http://pourbienvieillirbretagne.fr)**