



« Gymnastique Cérébrale : Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir »

Cangey

les Mercredis du 5 Octobre au 9 Novembre 2022

de 14h à 16h

« 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, le Service Entour'âge de la communauté de communes Val d'Amboise et la commune de Cangey, en partenariat avec l'association Brain Up, vous invite à participer au parcours « Gymnastique cérébrale : travailler sa mémoire tout en prenant plaisir » en 6 séances complémentaires, tous les mercredis du 5 Octobre au 9 Novembre inclus, sur le créneau 14h-16h.

Ce cycle vous permettra de comprendre et de mieux appréhender les enjeux de la démarche de prévention santé pour la mémoire et à « vous creuser les méninges », mais de manière conviviale et riche d'échanges. Chaque participant participe selon son niveau et ses attentes, pour mieux comprendre comment pallier ses difficultés et rendre sa mémoire plus efficace.

Ce cycle commencera le mercredi 5 Octobre par la conférence introductive « La Mémoire, pourquoi et comment la stimuler », suivie de l'atelier « Gymnastique cérébrale : travailler sa mémoire tout en prenant plaisir » qui aura lieu les mercredis 12, 19 et 26 Octobre, 2 et 9 Novembre 2022 (5 séances complémentaires), de 14h à 16h à la maison de Cangy, passage des Ecoles à Cangey.

Cet atelier gratuit, est à destination de toutes les personnes de plus de 60 ans habitant le Val d'Amboise. Le nombre de places étant limité, nous vous invitons à vous inscrire en contactant la mairie de Cangey au 02.47.30.08.43