



L'association **Mémoires 14** est une association gérée par un groupe de bénévoles dynamiques. L'effort collectif permet ainsi une évolution permanente.

Le temps de la retraite offrant de nouvelles possibilités pour éviter l'isolement et garder une activité intellectuelle, l'association « Mémoires 14 » propose des ateliers d'entretien de la mémoire et de l'attention. Ces ateliers se déroulent par petits groupes et s'inscrivent dans le plan national de santé pour garantir l'autonomie de la personne âgée.

L'atelier mémoire c'est :

- stimuler ses neurones tout en s'amusant.
- respecter le rythme de chacun avec des jeux à l'écrit et à l'oral.
- favoriser des échanges stimulants avec des exercices variés, sans aucune compétition.
- travailler l'attention volontaire, la concentration, mais aussi l'association d'idées et la culture générale.
- reprendre confiance en soi.
- rompre l'isolement et la solitude, tout en créant des liens au sein d'un groupe convivial qui cherche le même intérêt.

Son animateur, Philippe Bugaut, diplômé et expérimenté, intervient dans tout le département de la Vienne. Vous avez la possibilité d'accéder à une séance gratuite de découverte. Les ateliers sont ouverts à tous :

- en groupes d'individuels
- en EHPAD et résidences autonomie
- à domicile, personnalisé.

Mémoires 14

UPAR : 32 rue de Blossac à Poitiers 86000

Présidente : Eva Pérols

Contact : Philippe Bugaut Tel : 06 26 36 01 03

Adresse mail : memoires14@gmail.com

Site Internet : <http://memoires14.fr/>