



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 23

Adresse mail : memoires14@gmail.com

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

Parce que la mémoire se construit tout au long de la vie

Les ateliers mémoire permettent
par des exercices variés
avec un animateur expérimenté :

- ✓ d'optimiser sa mémoire
- ✓ d'entretenir son dynamisme intellectuel
- ✓ de lutter contre la monotonie et l'isolement
- ✓ de développer des relations sociales enrichissantes

des exercices
ludiques

Adaptés au
rythme
de chacun

dans une
ambiance
conviviale

Une séance est proposée gratuitement

RENSEIGNEMENTS

PHILIPPE BUGAUT / 06 26 36 01 23

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

Mail : memoires14@gmail.com

Petit test de mémoire

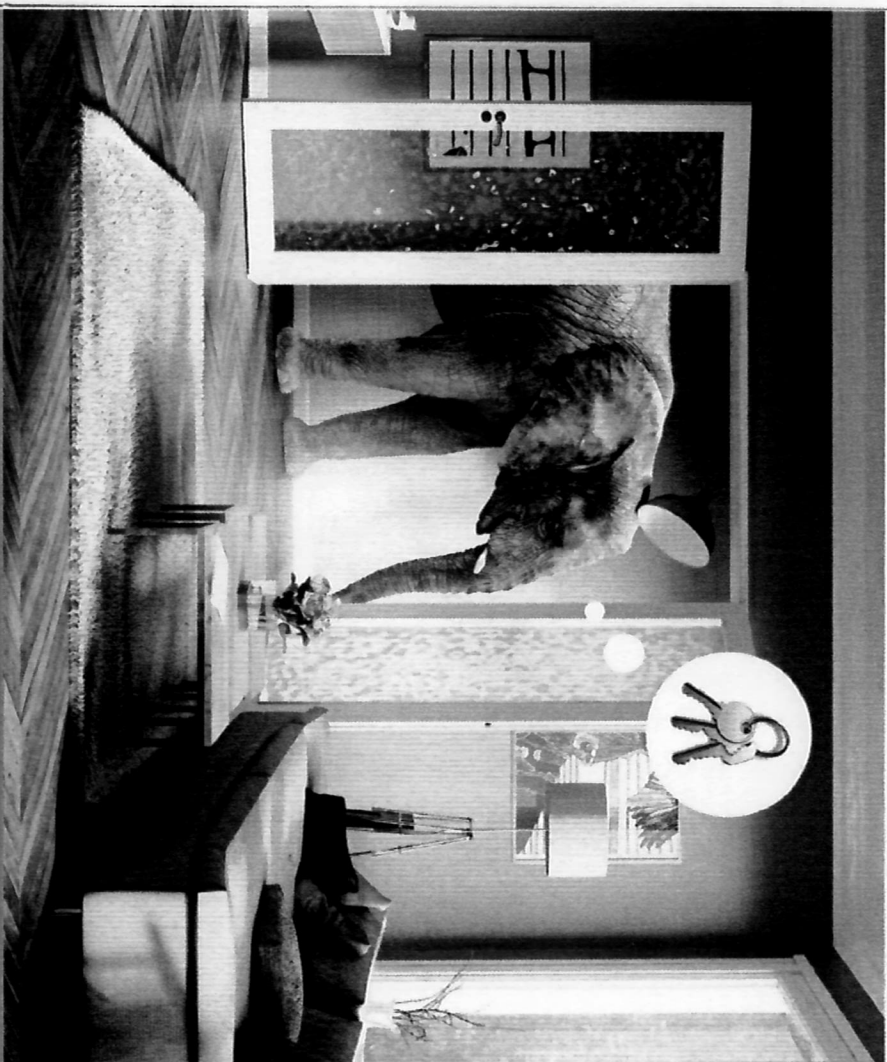
Sur le recto, qu'y a-t-il sur la table ?



Mémoires 14



Dynamisez votre mémoire



L'association propose des ateliers mémoire
collectifs ou individualisés

sur de nombreuses communes de la Vienne avec un animateur diplômé

DYNAMISEZ VOTRE MÉMOIRE

avec un
animateur
diplômé et
expérimenté

des exercices
ludiques

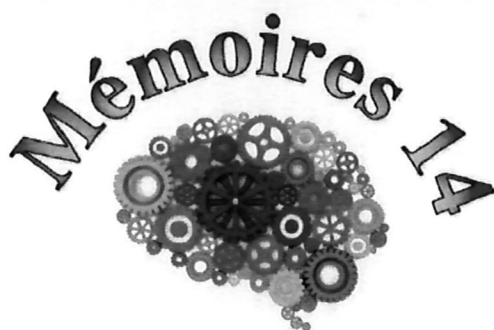
Adaptés au
rythme
de chacun

dans une
ambiance
conviviale



Les ateliers mémoire permettent par des exercices variés :

- ✓ d'optimiser sa mémoire
- ✓ d'entretenir son dynamisme intellectuel
- ✓ de lutter contre la monotonie et l'isolement
- ✓ de développer des relations sociales enrichissantes



PHILIPPE BUGAUT / 06 26 36 01 23

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

Mail : memoires14@gmail.com

