

Communiqué de presse

Ateliers "Mémoire"

Guilvinec – mardi 4 novembre 2025

En partenariat avec l'association ASEPT Bretagne, la commune du Guilvinec et le Clic du Pays bigouden proposent un programme de prévention sur la thématique de la mémoire à destination des personnes retraitées.

"Où ai-je bien pu mettre mes clés ?", "Qu'est-ce que je suis venu chercher ici ?" ou encore "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 ?

Une conférence et un cycle de 10 ateliers pour travailler sa mémoire

Pour y répondre, une conférence sur le thème "Et si être retraité c'était ne jamais oublier ses lunettes ?" est proposée le mardi 4 novembre à 14 h à la mairie du Guilvinec. Cette réunion a pour objectif de mieux comprendre les mécanismes pour pallier ces difficultés et rendre la mémoire plus efficace.

Un cycle d'atelier est proposé à partir du mardi 4 novembre 2025. Au cours de ces ateliers "Entraîner sa mémoire tout en prenant plaisir", les participants apprendront les méthodes et les techniques pour entraîner et préserver leur mémoire. Ils pourront échanger et travailler leur mémoire grâce à des exercices qui peuvent être pratiqués au quotidien. Des informations sur le sommeil, l'alimentation et l'activité physique, pour garder le cerveau et le corps en pleine forme. Les ateliers auront lieu les mardis, de 14 h à 16 h 30, du 21 novembre 2025 au 3 février 2026 (hors vacances scolaires).

Ce programme est financé grâce au soutien de l'association "Pour Bien Vieillir Bretagne".

Informations pratiques

Inscription à la conférence et renseignements auprès du CLIC du Pays bigouden : 02 98 87 39 50

L'atelier peut accueillir un groupe de 8 à 15 personnes.

Lieu : mairie du Guilvinec, 33 rue de la marine, 29730, Guilvinec.

Pour rappel, le Clic du pays bigouden

Lieu d'accueil, d'écoute et d'information à destination des personnes âgées de plus de 60 ans, de leur famille et entourage et des professionnels du secteur médico-social. Il s'agit, d'un service public qui informe, accompagne, oriente vers les organismes compétents.

Il propose des actions individuelles et collectives.

Ce service est financé par le Conseil Départemental du Finistère, par la communauté de communes du Pays bigouden sud et par la communauté de communes du Haut Pays bigouden.

Contact : 17, rue Raymonde-Folgoas-Guillou à Pont l'Abbé // Tél. 02 98 87 39 50 // clic@ccpbs.fr