



Bien Vieillir  
en Dordogne

# Tout savoir sur la mémoire !

## Pourquoi

Après 50 ans, la moitié des français se plaignent de leur mémoire.

Avec 850 000 malades et plus de 165 000 nouveaux cas par an, le spectre de la maladie d'Alzheimer n'est jamais loin.

« Depuis la retraite, j'ai la mémoire qui flanche, ça ne tourne plus rond », entend-on régulièrement. Et plus les personnes avancent en âge, plus elles ont tendance à se plaindre de leur mémoire.

Comment faire la part des choses entre des troubles bénins de la mémoire et les premiers signes d'une maladie dégénérative ?



## Déroulement

- Population cible : personnes âgées de 60 ans et plus
- Durée : **1h30**
- animateur : **un psychologue**
- Nombre de participants conseillé : 15 à 20

## Contenu

- Définir les **différentes mémoires**
- Décrire leur **évolution avec l'âge**
- Connaître les **principales pathologies** de la mémoire et leur **traitement**
- Découvrir des **techniques** simples pour **l'exercer**

## Objectif

- Permettre à tous les participants de **mieux connaître le fonctionnement** de la mémoire ou plutôt **des mémoires**, les **sensibiliser aux pathologies** les plus fréquentes avec l'âge et enfin, permettre à chacun de **découvrir des techniques simples pour l'exercer** au quotidien et maintenir le plus possible son autonomie dans sa vie quotidienne.

A la fin de la séance un ensemble de documents est remis à chaque participant

### L'action en quelques chiffres

Depuis 2011, **plus de 800 séances** « Bien Vieillir en Dordogne » ont été proposées sur tous les cantons du département, regroupant à elles toutes plus de **15 000 participants**.

Depuis 2012, date de création de cette thématique, 2 600 personnes ont participé à une des **115 séances** sur la mémoire.

## Renseignements et inscriptions

05 53 53 20 40

Avec le soutien de la conférence des financeurs de la Dordogne et :



cassiopéa

PRÉVENTION SENIORS