



**Découverte:**  
**Il est prouvé que  
l'entraînement cérébral  
améliore la mémoire.**

Les preuves scientifiques sont de plus en plus nombreuses à démontrer qu'il est possible de conserver une bonne santé mentale et physique durant toute notre vie.

L'exercice physique, une bonne alimentation, une vie sociale intense et une stimulation cognitive régulière jouent tous un rôle important dans le maintien des fonctions cognitives.

**Source:** Luminosity, centre de recherche de l'hôpital Douglas, institut du développement humain



**Pour des informations ou  
pour vous inscrire**

**Centre communautaire  
pour aînés  
«Relais Santé Matane»  
807, du Phare Est**

**Téléphone 418-566-2649**



## **Nouveaux ateliers**

**Au Centre communautaire pour  
aînés Relais Santé Matane**



Tous les jours nous nous servons de notre mémoire pour planifier, comprendre des sujets, résoudre des problèmes et apprendre de nouvelles choses.

Vous avez 50ans et plus vous remarquez des changements liés à votre mémoire. Rassurez-vous: cela fait partie du vieillissement normal. Tout comme notre corps, notre cerveau change avec les années. Il est possible de stimuler le cerveau pour préserver ses capacités.

Selon une étude, il est prouvé que l'entraînement cérébral améliore les fonctions cognitives.



### **La mémoire est omniprésente dans le quotidien**

- Faire le ménage, les repas, l'épicerie
- Gérer ses finances
- Travailler, lire,
- exécuter des tâches, conduire...



### **Ça prend pas la tête à Papineau**

Ce sont des ateliers d'entraînement cérébral hebdomadaire.

#### **Objectif:**

- stimuler la mémoire et ses différentes fonctions.
- Créer de liens, des contacts
- Briser l'isolement (solitude)
- S'outiller (trucs-mémoire)

**Heure:** 13h00 à 16h00

**Endroit :** Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane

**Coût:** \$20.00 la carte de membre+\$15.00 pour les ateliers pour un total de \$35.00 par an.

**Début:** mercredi 12 septembre 2018

**Fin:** mai 2019

**Inscriptions obligatoire**



### **Ça prend pas la tête à Papineau**

En d'autres termes, l'activité mentale apporterait un effet protecteur sur le cerveau, grâce à la création de réserves cognitive et cérébrale. Ces réserves correspondent à une augmentation du nombre de neurones et des connexions entre les neurones

⇒ **Notre réseau de neurones ainsi renforcé peut mieux affronter les effets du vieillissement.**

