

5 bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Apprenez à compenser vos petits trous de mémoire qui viennent perturber le quotidien,
- Améliorez votre mémoire grâce à un entraînement régulier,
- Retrouvez plus rapidement vos clés, souvenez-vous d'un nom, d'un rendez-vous, d'un itinéraire,
- Gagnez en confiance en redécouvrant vos propres ressources,
- Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.




Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
ASEPT des Charentes

Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,
contactez nous :
ASEPT des Charentes
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes
Tél. : 05 46 97 53 02
contact@asept-charentes.fr

 **POUR Bien Vieillir**
pourbienvieillir.fr

 **POUR Bien Vieillir**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Les ateliers mémoire
Peps Eurêka

Entretenez votre mémoire


Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
ASEPT des Charentes

www.asept-charentes.fr

Entretenez votre mémoire

Des conseils et des techniques pour préserver vos capacités cérébrales et faire face aux petits trous de mémoire de la vie quotidienne.



Les ateliers mémoire Peps Eurêka

Des exercices ludiques pour stimuler l'ensemble des fonctions du cerveau :

- l'attention,
- la perception,
- le langage,
- la mémoire,
- la logique.

Une méthode qui fait ses preuves au quotidien

- Comprendre le fonctionnement du cerveau et de sa mémoire
- Mettre en place des stratégies de mémorisation

- Appliquer ces stratégies autour d'exercices ludiques et adaptés en lien avec la vie quotidienne
- Se souvenir plus facilement des mots ou objets comme ses clés, sacs ou téléphone
- S'orienter plus facilement
- Etre plus attentif

A chaque exercice, une ou plusieurs stratégie(s) de mémorisation, un exemple d'utilisation dans la vie courante. Constituez une véritable « boîte à outils » pour préserver votre mémoire.

Un cycle de 11 ateliers,

- 2h30 par semaine,
- par groupes d'environ 12 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

Ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite.

Toutes nos actions sont gratuites

Proche de chez vous,
découvrez notre programme sur
www.asept-charentes.fr

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.