

# 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  
des Charentes**

Toutes ces actions sont conçues,  
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,  
contactez nous :

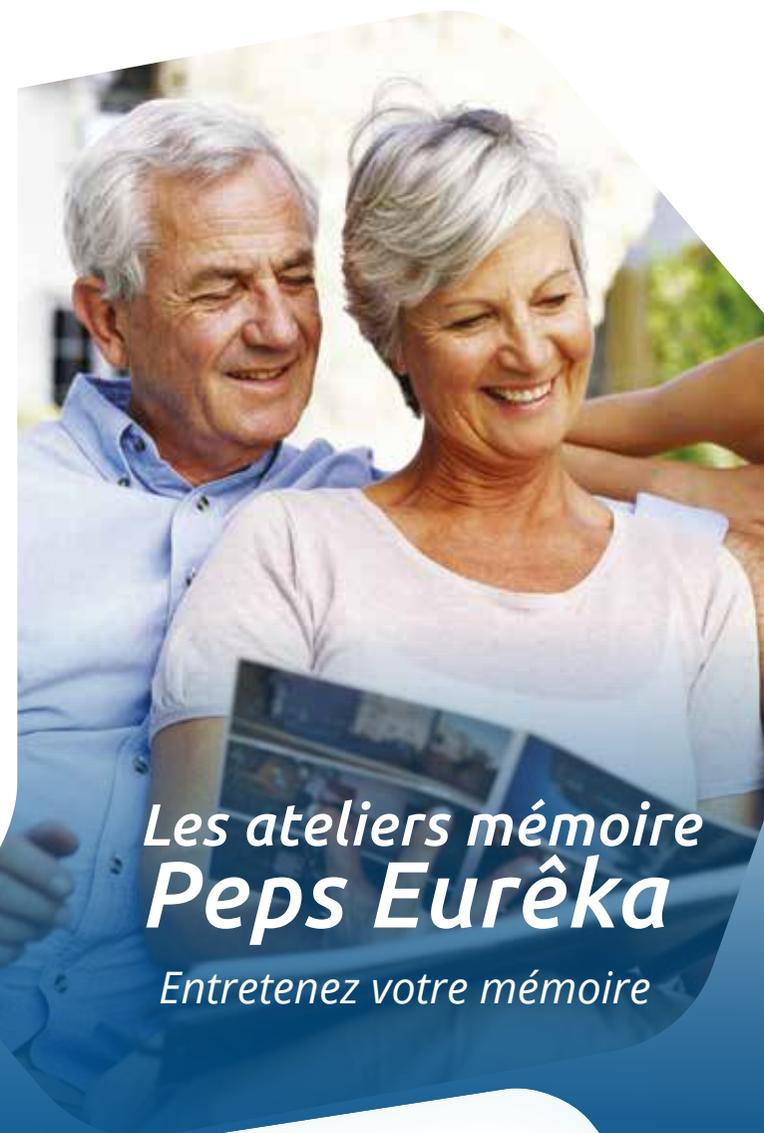
ASEPT des Charentes  
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes  
Tél. : 05 46 97 53 02  
[contact@asept-charentes.fr](mailto:contact@asept-charentes.fr)



[pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)



Ensemble, les caisses  
de retraite s'engagent



## Les ateliers mémoire Peps Eurêka

Entretenez votre mémoire

[www.asept-charentes.fr](http://www.asept-charentes.fr)

**Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
des Charentes**

# 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.*

## 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.

**Tarif :** 20 euros par personne et par cycle avec prise en charge possible.

**Proche de chez vous,** découvrez notre programme sur [www.asept-charentes.fr](http://www.asept-charentes.fr)



## 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.**

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