



Ensemble, les caisses
de retraite s'engagent



Les ateliers mémoire
Peps Eurêka

Entretenez votre mémoire



ASEPT

Association Santé Éducation
et Prévention sur les Territoires

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 10 ateliers,

- 2 heures par semaine,
- par petits 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.

Gratuit et proche de chez vous,
découvrez notre programme sur
www.asept-sudaquitaine.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

- Apprendre à se créer des repères pour retrouver des objets égarés,
- Se souvenir des noms propres, des choses à faire, à partir d'associations d'idées,



- Améliorer son aisance verbale,
- Développer son esprit d'observation, la mémoire des chiffres, des visages, des détails,
- Apprendre à s'orienter plus facilement.

A chaque exercice, une stratégie 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.

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 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.



Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,
contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Sud Aquitaine

Landes

70 rue Alphonse Daudet
40286 Saint-Pierre-du-Mont cedex
Tél. : **05 58 06 55 98**

Pyrénées Atlantiques

1 place Marguerite Laborde
64000 Pau
Tél. : **05 59 80 98 88**

contact@asept-sudaquitaine.fr

adresse postale : 4 rue Galos 64 000 Pau

 ASEPT Sud Aquitaine

