

Contact ASEPT Poitou-Charentes :

Isabelle CHAUDET

05 46 97 53 02

chaudet.isabelle@charentes.msa.fr



5 bonnes raisons de participer :

- Vous recevrez de bons conseils, simples et clairs
- Vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous
- Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi...
- En consacrant quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus heureuse
- Et...ça se passe près de chez vous, dans une ambiance conviviale !

www.asept-poitoucharentes.fr



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



CCMSA | Direction de la Santé - "Bil" - Cap d'Info : 01 53 16 23 04
Cédric photos - Stock - Habinger, P. Avonnie, Prokofiev, S. Cambon, Service Image(s)

Les Ateliers mémoire PEPS **EURÉKA**
Pour une bonne santé cognitive
Une idée MSA

à partir de **55 ans**



→ Pourquoi ?

- Pour vous faire **prendre conscience** que le fonctionnement de la mémoire est lié à de multiples facteurs
- Pour vous faire **agir** sur ces facteurs pour améliorer votre mémoire
- Pour vous **apporter** des informations pour agir au quotidien, vous enrichir et vous divertir

→ Pour qui ?

Pour toute personne **à partir de 55 ans** quel que soit son régime de protection sociale

→ Comment ça marche ?

Les ateliers sont organisés en **10 séances de 2 heures 30** chacune par petits groupes

→ Où ?

Les ateliers se déroulent dans des locaux **proches de chez vous** (salles des fêtes, salles municipales...)



Les ateliers

Ce programme d'éducation et de promotion de la santé comprend 10 séances qui se répartissent ainsi :

- Séance 1** Qu'est ce que le PEPS EURÊKA ?
- Séance 2** Les stratégies de mémorisation
- Séance 3** Attention et mémoire de travail
- Séance 4** Mémoire visio-spatiale, attention, mémoire associative
- Séance 5** Mémoire topographique
- Séance 6** Mémoire des noms propres
- Séance 7** Mémoire des mots courants
- Séance 8** Mémoire des chiffres et logique numérique
- Séance 9** Mémoire de ce qui est vu, lu, entendu
- Séance 10** Mémoire prospective

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des personnes certifiées, toutes formées à une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.



N'hésitez pas à parler des Ateliers mémoire PEPS EURÊKA autour de vous : votre famille, vos voisins, vos amis...
Inscrivez-vous ensemble.

En participant, vous vous engagez à suivre le cycle complet.
Une participation forfaitaire est demandée.

Bulletin de participation



Les Ateliers mémoire PEPS EURÊKA

Je souhaite participer aux prochains ateliers organisés près de chez moi

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél. :

E-mail :

Merci de retourner ce coupon à l'adresse indiquée au dos

